رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصّٰلِحِينَ

بچّوں کی پرورش

جسکو

علیاحضرت نواب سُلطان جہان بیگم صاحبہ تاج ہند

جی، سی، ایس، آئی، جی سی، آئی، ای، فرمان روائے بھوپال

دام اقبالہا بالعزو الاقبال

انگریزی کی متعدد کتب سے جو بچون کی پرورش کے متعلق قابل و ماہر

ڈاکٹرون نے تصنیف کی ہین مضامین کا ترجمہ کراکے اور جابجا اپنی

مفید معلومات اضافہ فرماکر فائدہ عامہ کے لئے تالیف فرمایا

اور جو

مطبع ... اقبال ریاست بھوپال مین باہتمام مولوی محمد حمید اللہ مہتمم مطبع طبع ہوئی

سنہ ۱۳۳۱ھ

۱۹۱۳ء

بچوں کی پرورش

فہرست مضامین کتاب بچون کی پرورش

دیباچہ

بچون کی پرورش

بلاشبہ عورتون کے لئے بچون کی پرورش کے ابتدائی اصول طب جاننے کی بے انتہا ضرورت ہے کیونکہ جب تک مائین اون اصول کو نہ جانئین گی وہ کسی طرح بچون کی عمدہ طور پر پرورش نہین کرسکتین اور یہ امر اس قدر بدیہی ہے کہ اوسکے لئے کسی برہان ودلیل اور منطقی بحث کی ضرورت نہین۔ کیونکہ جو شخص ذرا بھی عقل سلیم رکھتا ہے وہ اس ضرورت سے انکار نہین کریگا۔

اس مین شک نہین کہ یہ علم نہایت وسیع اور مشکل ہے پھر بھی اگر ان ضروری اصول کی اپنی مادری زبان مین تعلیم دیجاے تو بہت کچھ کامیابی حاصل ہوسکتی ہے اور عورتین جو بچون پر فطرتاً شفقت و محبت کے مقابلہ مین کسی مشکل و تکلیف اور محنت کی پروا نہین کرتین اونکو شوق کے ساتھ پڑھین گی۔ اسکے علاوہ اونکا دماغ بھی ایسے مضامین کیلئے نہایت موزون ہے

ملک جرمنی مین تو عورتون نے جو کامیابی اس فن مین حاصل کی ہے اوس سے صاف طور پر یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ عورتین اس فن کے لئے قدرتی طور پر موزونیت رکھتی ہین ۔

ابھی چپند ہی دن گذرے ہین کہ مین نے ایک اخبار مین ہندوستان ہی کے طبی امتحانات کے نتائج کا تذکرہ پڑھا ہے اور اوس مین یہ دیکھا ہے کہ عورتون نے اپنی تعداد کے لحاظ سے نسبتاً مردون کے مقابلہ مین عمدہ طور پر کامیابی حاصل کی ہے ۔

علاوہ برین میرا ذاتی تجربہ ہے اور روزمرہ کے حالات دیکھنے سے ثابت ہوا ہے کہ عورتون مین اس تعلیم کی نہایت معقول صلاحیت موجود ہے مین ماسوا یورپین لیڈیز کے چند ہندوستانی مسلمان عورتون سے بھی واقف ہون جو اس فن مین اچھی دستگاہ رکھتی ہین اور اس امر کا خاص تجربہ ہوا ہے کہ بچون کے امراض کی تشخیص خاص اور مشہور ڈاکٹرون کو مستثنی کر کے بمقابلہ مردون کے عورتین بہت اچھی کرتی ہین ، لیکن ہمارے افسوس کی کوئی انتہا نہین ہوسکتی جب ہم اس پر غور کرتے ہین کہ بالخصوص ہماری مسلمان بہنین ان ضروری مضامین سے بالکل نابلد ہین اور مسلمان عورتون پر ہی کیا منحصر ہے ہم تو اپنے ملک کی ہندو بہنون کو بھی اس تعلیم سے غیر مانوس پاتے ہین ، یورپ مین ہزارہا کتابین ماؤن کی رہنمائی کے لئے بچون کی پرورش کے اصول پر

تصنیف ہو چکی ہین اور روزانہ ہوتی رہتی ہین ۔ اور وہ ایسی ہوتی ہین جنکو ہر ایک
تعلیم یافتہ یوروپین خاتون اچھی طرح پڑھ سکتی اور اون سے بخوبی فائدہ اوٹھا سکتی
ہے یہ واقعہ ہے اور تجربہ ہے کہ اپنے ملک و قوم کی سینکڑون معزز اور
شریف عورتون کے مقابلہ مین ، مین نے ایک معمولی ایگلو انڈین عورت
کو ہی نہین بلکہ دیسی عیسائی عورتون کو بھی ہندو مسلمان خواتین سے بچون کی
پرورش کے اصول مین ماہر دیکھا ہے ۔

ایک معمولی درجہ کی ملازم عورت بدرجہا اون عالی مراتب عہدہ دارونکی
بیویون سے جن کو ہر قسم کی آسانیان میسر ہین خانہ داری ، تربیت اولاد
اور بچون کی پرورش مین قابل و لایق ہے ۔ اور اسکی اصل وجہ وہی تعلیم
اور ایسی کتابون کا موجود ہونا ہے جو ہمدردان قوم ان ہی باتون کو پیش نظر
رکھکر تصنیف و تالیف کرتے رہتے ہین مگر ہمارے ملک و قوم مین نہ شوق
و توجہ ہے اور نہ اس ضرورت کا احساس ۔ اور اسی لئے اگرچہ پڑھی لکھی عورتین
ایسی کتابون کا مطالعہ کرنا چاہین تو وہ مہیا نہین ہوسکتین ۔

مین نے اون تاسف آمیز حالتون کو دیکھا ہے جو عدم تعلیم اور بچونکی
پرورش کے اصول سے ناواقف ہونیکی وجہ سے پیش آتی رہتی ہین ۔
مجھے اون نتایج پر غور کرنے کا بھی موقع ملا ہے جو ان حالتون سے پیدا
ہوتے رہتے ہین ۔ مین نے خود ابتدا سے ان اصول کا مطالعہ کیا ہے اور

انھی پر عمل رکھا ہے اور مین ان تمام نقصانات و فوائد سے ایک حد تک واقفیت رکھتی ہون ان ہی وجوہ سے مین نے اس قسم کے رسالے ترتیب کرنے شروع کردئے ہین - جن مین سے پہلا رسالہ موسوم بہ "تندرستی" طبع ہوچکا ہے - اوراب یہ دوسرا رسالہ "بچون کی پرورش" کے نام سے شایع ہورہا ہے - یہ رسالے ایسے نہین ہین کہ جو مکمل کہے جانے کے قابل ہون" تاہم مین امید کرتی ہون کہ ماؤن کو اصول حفظان صحت کی واقفیت اور اون خطرات کی اطلاع کے لئے جو بچون کی پرورش مین پیش آتے ہین ایک حد تک ضرور مفید اور معاون ثابت ہون گے -

یہ کتاب چند انگریزی کتابون کے ترجمون کا ایک مجموعہ ہے جس مین جابجا مین نے اپنے تجربات کا اضافہ کیا ہے اور صرف اس غرض سے طبع کی گئی ہے کہ عورتین اسکے مطالعہ کے بعد ضروری امور سے مطلع ہوجائین لیکن مین یہ تاکید کرون گی کہ ہمیشہ بچون کی علالت کی حالت مین ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر کتابی نسخون پر عمل نہ کرنا چاہئے - اور مین نے اس ہدایت کو جابجا اس کتاب مین بھی تحریر کردیا ہے ؞

بسم اللہ الرحمن الرحیم

باب اول

زچہ خانہ کی تیاری، نوزائیدہ بچہ، ولادت قبل از وقت، بچہ کا غسل بچہ کا نہلانا دھلانا، ملبوسات، اجابت، پیشاب، بچہ کی جلد

زچہ خانہ کی تیاری

پہلوٹی کے بچے کے وقت اکثر نہین معلوم ہوتا کہ کس کس چیز کی ضرورت ہوگی، سب سے اول پرانا گودڑ کاربولک صابون سے دھوکر اور صاف کرکے رکھنا چاہئے یہ اکثر کامون مین آتا ہے۔

زچہ کا پلنگ سنگل بیڈ single bed ہونا چاہیے جس پر سخت گدا اور اسپر ایک سفید چادر بچھائی جائے چادر واٹر پروف پورے بستر کی ہو سرہانے ایک تکیہ ایک گاؤتکیہ ایک پلنگ پوش سادہ ایک پرانے کپڑے کا لنبا کرتا جو گلے سے پاؤن تک ہو۔ کمرے مین ایک الگنی ایک الماری کپڑون کے واسطے ہو دو مونڈھے یا کرسیان بیٹھنے کے لئے رکھی جائین ململ کی چار پٹیان، ایک وکساوے

جن سے زچہ کے سر کی بندش ہو سکے چھ رومال مونھہ پونچھنے کے لئے رہنے چاہئین
ایک چادر اور ایک دلائی بھی ضروری ہے اِن چیزون کے علاوہ
ایک کمبل اور ایک لحاف بھی موجود رہنا چاہیئے چار چھ
پرانے جوڑے بھی ہونے چاہئین لیکن سب صاف ستھرے
ہون اور اس طریقہ سے تیار رکھے رہین کہ زچہ جلد بدل سکے

بچہ کے لئے باسکٹ Basket بھی تیار کرنی چاہئے ایک بکس مع اُلٹ فیس پوڈر
Violet face powder ایک بوتل بورک لوشن Boric lotion کی رکھنا چاہیئے
یہ لوشن ۸ گرین یعنی ۱۶ رتی بورک ایسڈ ۱ اونس پانی مین ملاکر تیار کیا گیا ہو ایک چینی کی ڈبیہ مین ویسلین
ایک بوتل روغن زیتون نصف پائنٹ والی تین بچیہ آٹو ولیا صابن Auto vinolia ایک بکس
سیفٹی پن بڑی وسط و چھوٹی ، شربتی یا ڈھاکہ کے ململ کے مہین رومال بھی ہون چھ چادرین
مارکین کی جو دو گز لمبی اور ایک گز چوڑی ہون بچے کے بدن پونچھنے کو دو ٹکڑے
پرانے سفید فلالین کے جو ایک ایک وار مربع ہون ایک بچہ کے لپیٹنے کو
دوسرا نہلانیکے وقت گھٹنے پر رکھنے کو لیکن گھٹنے پر رکھنے کا کپڑا اگر واٹر پروف ہو تو
مناسب ہے۔ ایک غسل کا تھرمامیٹر بچے کا ایک پورا جوڑا ایک ونی بنیان گھر کا بنا ہوا
ململ کی ایک چھوٹی تہ پوشی ململ کا ایک ٹکڑا بچہ کی لپیٹنے کیواسطے رکھنا چاہئے اگر
سردیکا زمانہ ہو تو فلالین کا کرتہ جو وایلا سے بنایا گیا ہو ایک گول سلی ہوئی ٹوپی
ایک کنٹوپ ، ایک لب گیری ، ایک جوڑ موزہ ، شہد کی ایک شیشی ایک شال

چاقو اور بغیر نوک کی قینچی بہی تیار رہین۔

بچہ کا بچھونا وغیرہ ایک چھوٹا کھٹولہ نواڑ کا یا انگریزی فیشن کا بنا ہوا بچہ کا بچھونا مع پلنگ ایک توشک دلائی تین تکیہ لحاف چھہ نہالچہ بارہ پوترے یرائی کپڑی کی جو مرکیوی لوشن سے تر کر کے خشک کر کے رکھہ لی گئی ہون دو کمبل جو بچون کیلئے مخصوص طور پر بنائے جاتے ہین ایک ٹب بچہ کا، اسفنج ایک بکس، پوڈر پف Powder puff خالص تلی کا تیل، دو بوتل روغن بادام ایک شیشی ایک چھوٹی پتیلی، ایک جگ یا لوٹہ، سلاپچی، اوگالدان، انگیٹھی، ایک ٹاپہ چار ٹرکش تواں، ایک کیتلی - ایک تو تیا موجود رہے۔

بچہ کا توشک خانہ ایک بکس چھوٹا، بارہ جوڑہ پہنے کرتے ۱۲ بنیان ۶ پاجامہ ۱۲ صدری ۶ لب گیری ۱۲ ٹوپ ۳ موزہ ۶ ٹوپیان ۱۲ بچہ کا توشہ خانہ ہے۔

بچہ کے لئے پوترے بہی ضروری چیز ہین جو عمدہ قسم کے کپڑے کے ہونے چاہئین۔ یہہ استعمال کے وقت جسم سے ملے رہین اور اون کے اوپر مربع شکل کے ترکی تولیون کے بڑے ٹکرے ہون۔ عمدہ قسم کی رومالیان گمگی کپڑے کے مثلث نما ٹکرے کی ہوتی ہین اس کپڑے مین اون کا جزو رہتا ہے جو جاذب ہوتا ہے لیکن یہہ کپڑا قیمتی ہوتا ہے اور جب ایک بار تر ہو جائے تو پھر استعمال نہین ہو سکتا

نوزائیدہ بچہ

بچہ کے پیدا ہوتے نکلتے ساتھہ ہی آنکھون اور چہرے کے میل اور منہ کی آلائش

فوراً صاف کردینا چاہئے، اگر نور اُیدہ بچہ کی آنکھہ فوراً میل سے صاف
نہ کی جاویگی تو ہمیشہ خراب رہیگی۔

سردی سے فوراً حفاظت کرنا سخت ضروری احتیاط ہے کیونکہ بچہ پر سردی کا
نہایت تیز اثر ہوتا ہے موسم کے لحاظ سے فلالین یا کسی سوتی پارچہ مین اوسکو
لپیٹ دیا جاوے اور موسم سرما مین چند گھنٹہ تک گرم پانی کی بوتل کپڑے مین
لپیٹ کر بستر مین رکھکر بچہ کو آرام سے سونے دیا جاوے، کپڑا سخت یا دہاری دار
یا گڑنے چبھنے والا نہ ہو اگر کپڑا نیا ہو تو پہلے سرد ہو کر خوب خشک کرلینا چاہیئے تاکہ نرم ہوجاوے
روئی کی دلائی اور نرم نہالچہ اوسکے واسطے بہت آرام دہ ہے اس طرح پر نئی دنیا
سے جسمین اوسنے قدم رکہا ہے مانوس ہونے کا موقع ملتا ہے اور اوسکی جلد اثر قبول
کرنے والے اعصاب محفوظ رہتے ہین اور نیز جلد کی ہر قسم کی خراش سے حفاظت
رہتی ہے۔ اگر سردی سے بچہ کی حفاظت نہ کیجائے تو وہ نیلا اور سرد پڑجاتا ہے
ہونٹ کانپنے لگتے ہین اور غالباً کل جسم پر لرزہ چڑھ آتا ہے۔

اوسکے گہوارہ مین صرف سر کے نیچے ہی تکیے نہون بلکہ دونون جانب
تکنیاں یعنی بہت چھوٹے چھوٹے تکیے ہون تاکہ اوسکی کمر کو آرام پہونچے، اگر جاڑے کے جاڑے ہون
تو گہوارہ مین گرم پانی کی بوتل رکھی جاوے لیکن اوسکو کمبل مین ایسے احتیاط سے
لپیٹ کر رکھنا چاہیے کہ بچہ کے جلنے یا حدت زیادہ ہونیکا اندیشہ نہو اُڑھانیوالی
چیزون کو اسطرح ترتیب دیا جاوے کہ بچہ کا منہ نہ ڈہکنے پاوے کیونکہ گہوارہ مین

ہوا کی آمد و رفت کی سخت ضرورت ہے اور بچہ کو کافی طور پر تازہ ہوا ملنی چاہیے

جب بچہ سو اوٹھے تو دایہ کو لازم ہے کہ غور اور ہوشیاری کیساتھ اوسکی ساری کیفیت اور اعضا کو دیکھ لے ولادت کے وقت بعض اوقات بچہ کا سر لانبا اور اور بدہیئت ہو جاتا ہے، یا کھوپڑی کا بالائی حصہ ملائم ہو جاتا ہے۔ لہذا اگر خیال کے ساتھ بچہ کو ہر پہلو سلاتے رہین اور اوس کے سر کو کبھی ایک جانب زیادہ نہ رہنے دین تو یہ خود بخود درست ہو جاتا ہے

جب آلات کے ذریعہ سے ولادت کرائی جاے تو ایک طرف کا چہرہ چند روز کے بعد بڑا ہو جاتا ہے لیکن یہ شکایت بھی خود بخود جلد جاتی رہتی ہے

بچہ کا منہ کھول کر دیکھ لینا چاہیے کہ زبان اولٹ تو نہین گئی ہے، یا تالو بیٹھا ہوا تو نہین ہے اگر یہ شکایات ہین تو بچہ نہ پستان چوس سکیگا اور نہ دودھ کی گھونٹ لے سکیگا، اس قسم کے جسمانی نقائص ڈاکٹر کو فوراً دکھاے جائین بعض نوزائیدہ بچون کی چھاتیون پر ورم پیدا ہو جاتا ہے اور دبانے سے سفید دودھ نکلتا ہوا معلوم ہوتا ہے ایسی حالت مین اونکو چھونا نہ چاہیے بلکہ آہستہ آہستہ روغن زیتون کی مالش اور بورک لوشن Boric lotion یا پلیش کی بندش (ڈریسنگ) ۲۴ گھنٹے تک کرنا چاہیے؛

بعض نوزائیدہ بچہ کے پاخانہ کا مقام نہین ہوتا یا اگر ہوتا بھی ہے تو بے موقع اگر ایسی حالت ہو تو ڈاکٹر کو فوراً اوسکی اطلاع کرنی چاہیے۔

ولادت قبل از وقت

کسی نوزائیدہ بچہ کو دیکھکر یہ تجویز کرنا کہ وہ قبل از وقت پیدا ہوا ہے ہمیشہ آسان نہین ہے یہ بات بچہ کی نشو ونما سے البتہ معلوم ہوسکتی ہے پوری میعاد کے بچہ کا رنگ گلاب کی پنکھڑی کی طرح ہوتا ہے، لال لال گلنار سا رنگ بال زیادہ ہوتے ہین ناخن کچھہ پورون سے باہر نکلے ہوے آنکھین صاف شفاف تارہ سی پتلیان صاف نہ میل نہ کچیل بچہ خوب چلاتا ہے دودہ خوب پیتا ہے ہاتھہ پاون خوب، مارتا ہے، کمزور بچے باوجود پورے دنون کے پیدا ہونیکے اوسقدر جسمانی لحاظ سے صحیح نہین ہوتے جسقدر کہ ایک مضبوط بچہ جو ایک ماہ یا کچھہ اور پہلے پیدا ہوگیا ہو۔

۴۰ ہفتہ یا ۲۸۰ دن کے بعد پیدا ہونے کی جگہہ جو بچے ۲۸ ہفتہ یعنے سات ماہ یا ۱۹۶ دن کے بعد پیدا ہوتے ہین وہ اکثر زندہ رہتے ہین، لیکن ایسے بچے جو ساتوین مہینہ کے آخر یا آٹھوین مہینہ مین پیدا ہوتے ہین تو اونمین زندہ رہنے کی علامتین نہین پائی جاتین مثلاً جلد بہت پتلی اور باریک ہوتی ہے آنکھین چمکتی ہوئی اور شفاف ہوتی ہین سر اعضا کے تناسب سے بہت بڑا ہوتا ہے اور کھوپڑی کی ہڈیان بہت پتلی ہوتی ہین ماں کا دودہ بچہ عموماً ہضم نہین کرسکتا اور اوسکے اعصاب کمزور ہوتے ہین اور اونمین بہت خراش ہوتی ہے۔

جو بچے ساتوین مہینہ کے قبل پیدا ہوتے ہین اونکے زندہ رہنے کی امید بہت کم ہوتی ہے، لیکن اوسی کے ساتھہ ایسی مثالین بھی موجود ہین کہ پچیسوین ہفتہ مین بچے پیدا ہوے ہین اور زندہ رہکر اپنی عمر طبعی کو پہونچے ہین اسلئے قبل از وقت ولادت کی صورت مین ناامید ہوکر تنفس وغیرہ جاری کرنیکے اچھے اور معقول طریقون کو کام مین لانے سے باز نہ آنا چاہئے ایسے تو زائیدہ بچون کے رکھہ رکھاؤ مین تین باتون کا خیال ضروری ہے۔

(۱) رات دن گرمی یکسان پہونچانی چاہئے۔

(۲) جہانتک ممکن ہو بہت کم ہلایا ڈولا جاوے۔

(۳) دودہ جلد جلد اور تھوڑی مقدار مین پلایا جاوے قبل از وقت ولادت مین جسوقت بچہ پیدا ہو فوراً اوسکو گرم کپڑے مین لپیٹ دینا چاہئے اور اوپر سے ایک ہلکا گرم کمبل اوڑہا دینا چاہئے جب تک نال مین نبض کی حرکت بند نہ ہو جاوے اوسوقت تک نال کو باندہنا نہ چاہئے لیکن بچہ کو جدا کرنے کے بعد ہی کمل کے نیچے روغن زیتون کی مالش کرکے اور کسی کپڑے مین لپیٹ کر بستر پر لٹا دینا چاہئے اور حرارت قائم رکھنے کے لئے بستر مین گرم بوتل بھی رکھدینی چاہئے۔

گرمی پہونچانے کا آلہ جو عامتہ استعمال کیا جاتا ہے وہ آسان نہین ہے لیکن دو غسل کے ٹب کو ملا کر ایک آسان آلہ بنایا جا سکتا ہے، چھوٹے ٹب مین ہر طرف

روئی بچھا کر بطور پالنے کے بنا دینا چاہئے، اور یہ ٹب اسقدر چھوٹا ہو کہ بڑے
ٹب مین آجاے بڑے ٹب کے نیچے ایک لیمپ جلتا ہوا رکھنا چاہئے اور دونون
ٹبون کے درمیان قریب چھہ انچ کا فاصلہ رکھا جاوے، ان دونون ٹبون کو کمبل سے
ڈہانک دیا جاے اور اندرونی ٹب مین ایک تہرما میٹر بھی رکھدیا جاے جسکو
سو درجہ تک ہمیشہ رکھنا چاہئے، ایسے بچون کو فوراً دودھ پلانا چاہئے کیونکہ اونمین
قوت بہت کم ہوتی ہے اور مثل پورے دنون کے بچون کے ان مین اسقدر
قوت نہین ہوتی کہ ایک یا دو دن کا بھی ضعف برداشت کرسکین اول چوبیس گھنٹہ مین
ہر ڈیڑہ ڈیڑہ گھنٹہ کے بعد آش جو (بارلی واٹر) اور گاے کا دودھ ہم وزن پلانا
چاہئے دوسرے دن دس قطرے انڈے کی سفیدی[1] بارلی واٹر مین پھینٹکر
اوسوقت تک پلائی جاے جب تک کہ ماں کے دودھ نہ اتر آئے تیسرے دن
بھی یہی غذا دیجاے اور ماں کے دودھ مین نصف مقطر پانی ملاکر دو دو گھنٹہ
کے بعد دو دو چمچہ پلایا جاے۔ دن مین دو بار بچے کو اوٹہاکر اوسکا بستر صاف
کردینا اور اوڑہاکر جلدی سے روغن زیتون کی مالش کردینا چاہئے۔
ان تدابیر سے بچے کو گرمی پہونچتی رہتی ہے اور چونکہ بچہ کی جلد پتلی ہوتی ہے اسلئے
روغن کو جلد جذب کرلیتی ہے ایسے بچون کو گرمی اور چکنائی کی بہت ضرورت
ہوتی ہے جب بچہ مین دودھ چوس لینے کے آثار معلوم ہون تو چار چار گھنٹہ کے
بعد پستان سے دودھ پلانا چاہئے لیکن بارلی واٹر کے دو چمچے درمیان مین

[1] نوٹ انڈے کی سفیدی سے متعلق [illegible] بچے سے خاص طور پر دریافت کرلیا جاے

برابر دینی چاہئین ورنہ بعض ایسے بچہ برد اطراف[1] مین مبتلا ہوکر راہی ملک عدم ہو جاتے ہین، لہذا بچون کی ہوشیاری کے ساتھہ نگہداشت کرنی چاہئے ۔

اگرکسی وقت ایسے بچہ کا رنگ نیلا پڑ جاے اور تنفس بند ہو جاے تو بغیر فلالین یا چادر اُتارے (۱۰۵) درجہ کے گرم پانی سے غسل دینا چاہئے، پھر پانچ یا دس منٹ کے بعد بچہ کو ٹب سے نکال کر روغن زیتون کو گرم کرکے ملنا چاہئے اور کپڑے مین پھر لپیٹ دینا چاہئے ، ایسے کمزور اور قبل از وقت مولود کیلئے جزدان کی طرح ایک خوب بڑا غلاف بنایا جاے جس کا پاکٹ قریب دو ثلث کے سامنے کی طرف ہو اور اوس جزدان کے پاکٹ نما حصہ مین ایک ملائم روئی کا گدا رکھا جاے ، بچہ کو فلالین اور سوتی پارچہ مین لپیٹ کر اوس پاکٹ مین لٹا دیا جاے اور اس طرح رکھکر اپنے گرم پالنے سے مان کے بستر پر یا کسی دوسری جگہہ لے جانا چاہئے یا بچہ کو غندق مین رکھدینا چاہئے یعنے ایک لنبے چوڑے کپڑے کا سنبوسہ بناکر اور بچہ کو سیدھا کرکے شانہ سے ٹانگ تک لپیٹ دیا جاے صرف منہ کھلا رہے اسطرح بچے بار بار ہلانے ڈُلانے سے محفوظ رہتے ہین اگر ضرورت ہو تو جزدان کے دونون جانب کے فیتہ سے بچہ کے جسم کو باندھ دینا چاہئے ۔

---

[1] جسم کا ٹھنڈا ہونا ۔

پورے دنون کے بچے کا غسل

بچہ کے سوا اُٹھنے کے بعد اسکو پہلا غسل دینا چاہیئے وہ اس طریقہ سے کہ
دایہ کو انگیٹھی کے قریب اپنی گود مین بچہ کو لے کر بیٹھنا چاہیئے ، ایک برتن مین
روغن زیتون گرم ہونے کے لئے آگ پر رکھہ دینا چاہیئے اور سب سے اول سر اور
بعد اوس کے تمام جسم پر روئی سے تیل لگایا جاے اگر جاڑے کا موسم ہو تو کمل
اڑہا کر تیل لگایا جاے اور ملائم کپڑے سے تیل فوراً جذب کر لیا جاے اوسکے
ساتھہ ایک چکنا مادہ جو جسم پر لپٹا ہوتا ہے صاف ہو جاتا ہے۔ اگر یہ چکنا مادہ
جمع رہے اور تیل پونچھنے کے ساتھہ نہ چھوٹ سکے تو دوسرے غسل تک چھوڑ
دینے مین کوئی نقصان نہین ہوتا۔

بچہ کے تمام جسم پر خوب تیل سے مالش ہونی چاہیئے تمام اعضا اور جسم کے
حصون مین صفائی اور مالش کا لحاظ ضرور رکھنا چاہیئے ، اب بچہ اپنی چھوٹی سی
پوشاک پہننے کیلیے تیار ہو جاتا ہے لیکن قبل لباس پہنانیکے اوس کے پاخانہ کے مقام پر
ونیولیا کریم Vinoliacream یا لینولائن Lenoline لگا دینا چاہیئے ورنہ پہلی اجابت جو
بھورے رنگ کی ہوتی ہے وہ اکثر جلد سے چپک جاتی ہے جو آسانی سے صاف
نہین ہوتی نوزائیدہ بچون کے لئے ولادت کے بعد دو تین روز تک روزانہ
تیل کی مالش بہت مفید ہے ، بعض لوگ تیل کی مالش کے بعد ہم وزن گرم دودھ

اور پانی سے تمام جسم کو اسپنج کرنا اچھا سمجھتے ہین لیکن اسپنج بہت احتیاط سے
کرنا چاہئے اور اوسکو پھر گرم پانی سے دہوکر خوب نچوڑ لیا جاے، نال پر پانی
نہ پڑنے پاے ورنہ اسمین مواد آجانے اور اوسکے پھول جانے کا اندیشہ ہوتا ہے
بچہ کے نہلاتے وقت اسکی ناف یا نلے کی احتیاط ضروری ہے۔ دایہ کو لازم ہے
کہ ململ یا بورک لنٹ Boric lint کا ٹکرا سے نل کو نہلاتے وقت باندھدے اور جس وقت
تک کپڑا اچھے ہر روز نیا کپڑا بدل کر بند باندہ دیا جایا کرے تاکہ کپڑا اپنی جگہ پر قائم
رہے پانی نلے مین ہرگز نہ لگنا چاہئے، بلکہ جب تک نلا خشک ہوکر خود بخود نہ گرجاے
بچہ کو غسل کے ٹب مین نہ ڈبویا جاے، اس طریقہ سے جسم کو اسپنج سے صاف
کیا جاے لیکن پہلے روز کا غسل کچھہ نقصان نہین دیتا اسلئے کہ بچہ خود تر ہوتا ہے
پانچ سے گیارہ دن کے عرصہ مین نلا از خود گرجاتا ہے اس کو ہاتھہ سے جدا کرنے کی
کوشش ہرگز نہ کی جاے، اگر پورا غسل دینا ہو تو کمرہ کا ٹمپریچر کم از کم ۸۰ درجہ کا
ہونا چاہئے اور پوری احتیاط کرنی چاہئے کہ بچے کو سردی نہ پہونچے خالی پانی
یا دودہ اور پانی جس سے غسل دیا جاے اوسکا ٹمپریچر ۱۰۰ درجہ کا ہونا چاہئے۔
دایہ کو اپنے سامنے ایک تولیہ رکھکر اوسپر بچہ کو لٹانا چاہئے تیل کی
مالش کے بعد بچہ کو تولیہ مین لپٹا ہوا ٹب مین اتار کر ایک ہاتھہ سے اوس کے
سارے جسم کو ملا جاے اور دوسرے ہاتھہ سے بچہ کے سر کو اس طرح
پکڑے رہے کہ وہ پانی سے اوپر نکلا رہے ٹب مین اتارنے کے قبل بچہ کے

جسم پر بجاے صابون کے انڈے کی سفیدی بھی مل جاسکتی ہے۔ لیکن اگر
پانی مین دودھ ملا ہوا ہے تو اسکی ضرورت نہین ہے ٹب سیسہ کی چادر کا ہو تو بہتر ہے
اگر ٹب نہ ملے تو اوسکی جگہہ لکڑی یا مٹی کی ناندہ استعمال کی جاسکتی ہے لیکن
جو برتن بھی کہ استعمال کیا جاے اوسکو پہلے خوب گرم پانی سے مل ملکر صاف کر لینا
لازم ہے۔ انڈے کی سفیدی دہو جانے پر بچہ کا منہ نیچے کی طرف کر کے گرم تولیہ
اُڑہاے ہوے گود مین اوٹھانا چاہئے اور اسی تولیہ سے آہستہ آہستہ جسم کو
خشک کر لیا جاے، بچہ کی جلد چونکہ بہت نازک ہوتی ہے اسلئے بہت آہستہ آہستہ
خشک کرنا چاہئے اور سر کو بھی بہت احتیاط سے پونچھنا چاہئے، تولیہ وئین (؟)
ہو یا اگر تولیہ نہ ہو تو اس قسم کا نرم کپڑا ہو کہ فوراً پانی جذب کر سکے جسم پر تولیہ
رگڑا نہ جاے بلکہ دبا دبا کر بدن کے ہر حصہ کا پانی خشک کر لیا جاے، سر اور
جوڑ کی جگہہ پانی کا ذرا بھی اثر نہ رہے، ناف کو بہت غور کے ساتھہ خشک کرین
اگر ذرا بھی نمی رہیگی تو اوسکے سڑنے گلنے سے تکلیف ہونے کا بہت اندیشہ ہے
خشک کر لینے کے بعد جسم پر چکنا ملائم اور صاف سفوف یعنی (پوڈر) جو انگریزی
دوکانون پر فروخت ہوتا ہے یا سفیدہ کاشغری چھڑک دینا چاہئے۔ وائلٹ
پوڈر بھی Violet powder جو اکثر دوکانون پر ملتا ہے اوسمین سنکھیا اور دیگر مضر اجزا کی
آمیزش ہوتی ہے زنک اوکسیڈ zinc oxide و بورک ایسڈ Boric acid اور
اسٹارچ پوڈر March ہر سہ اجزاء مساوی الوزن ملانے سے عمدہ اور نفیس پوڈر مکان پر تیار کر لیا جاسکتا ہے

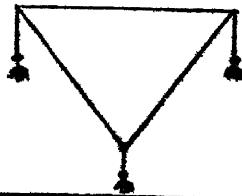
گرمی کے موسم مین یہ پوڈر خاصکر بہت مفید ہوتا ہے الیّان نہین ہونے پاتین،
پانی اور صابون کا غسل بچونکو بتدریج دینا چاہئے، پہلے اور دوسرے ہفتہ مین
روغن کی مالش اور پانی مین دودہ ملاکر غسل کرنے سے بچہ کو بہت آرام ملتاہی
جسکا بدیہی ثبوت یہ ہی کہ خوب آرام سے دیر تک سوتا رہتا ہے۔ بعدازان بچہ کو
رانون پر لیکر اسپنج کیا جاے اور آخر مین پورا غسل دیا جاے
کمزور بچون کو پورا غسل پانی سے نہ دینا چاہئے بلکہ دودہ مین پانی ملاکر ایک ایک
عضو کو فرداً فرداً جلد دہو دینا چاہئے اور روغن زیتون مل کر فوراً کمل یا کوئی
دوسرا گرم کپڑا اوڑہا دینا چاہئے تاکہ ہوا نہ لگے۔ لیکن اس بات کا لحاظ رکھنا
چاہئے کہ کمبل سے بچہ کا منہ اس طرح نہ ڈہکا جائے کہ تنفس مین دقت ہو۔ دودہ
پلانیکے بعد بچون کو غسل نہین دینا چاہئے، اور نہ فوراً کمرے سے باہر ہوا مین لانا چاہئے
غسل کے بعد دودہ پلانا اور دیر تک سونے دینا ہمیشہ اچھا ہوتا ہے
ہمارے ملک کے پانی مین معدنی اجزا بہت ہوتے ہین چنانچہ بچہ کی جلد پر
خشکی اور خراش پیدا کرتے ہین پانی کی سختی دور کرنے اور اوسکو ملائم کرنے کی
ترکیب یہ ہے کہ ایک چمچہ اوٹ میل کسی ململ کی تھیلی مین رکھوا کر کھولتا ہوا پانی
اوسپر ڈالو اور ایک گھنٹہ تک پوٹلی پانی مین رہنے دو پہر تھیلی کو دبا کر نچوڑلو اور
اوٹ میل Oatmeal کے پانی کو غسل کے پانی مین ملاؤ اوسکی آمیزش کی وجہ سے
پانی غسل کے لائق ہو جاتا ہے اور کوئی ہرج نہین کرتا

نہلانے کا پانی خوب جوش دینے کے بعد شیر گرم کرلیا جاے ورنہ بہت ٹھنڈا
پانی زیادہ نقصان کریگا اور زیادہ گرم پانی جسم کو جلا دیگا اسلئے مناسب یہ ہے کہ
پانی کی حرارت ۷۲ درجہ کی ہو - حرارت معلوم کرنے کے لئے تھرمامیٹر بہت اچھی
چیز ہے ، لیکن اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو پانی کی حرارت کا اندازہ خود کر لینا چاہئے ، اگر
پانی کی گرمی سے تکلیف پہونچے تو زیادہ گرم سمجھنا چاہئے اور اگر گرمی اچھی معلوم ہو اور
تکلیف نہ پہونچے تو حرارت کافی اور ٹھیک سمجھی جاے ، لیکن پانی کی گرمی کا اندازہ
کلائی سے کرنا چاہئے اونگلیون اور ہاتھ سے ٹھیک گرمی معلوم نہین ہوتی -

بچہ کو جب اوٹھائین تو شانہ کے نیچے اسطرح بایان ہاتھ رہے کہ سر اور
شانہ ہاتھہ پر آجاے اور سیدھا ہاتھ ران اور کمر کے نیچے رہے اوٹھاتے وقت
اس امر کا خیال رکھنا چاہئے کہ بچہ کے سر کو جھٹکا نہ پہونچے کیونکہ سر کو جھٹکا لگنا
سخت خطرناک ہے اور اگر سر کے نیچے سہارا نہین ہوگا تو سر نہین اوٹھ سکتا
کیونکہ بچے مین سر کو اپنے آپ اوٹھانے کی طاقت نہین ہوتی -

بچہ کا نہلانا دہلانا اور لباس

نوجوان ماؤن کو مناسب ہے کہ نہلانے دہلانے اور کپڑے پہنانے کے
طریقون کو پورے طور پر سیکھہ لین اگرچہ واقف کار دایہ خدمت کے لئے ہوتی ہے
تاہم اتفاقات پیش آتے رہتے ہین اور غیر واقف کار یا ناتجربہ کار دایہ کو ہدایت کرنی
ہوتی ہے ، بچہ کی ناف سے ایک انچ کے فاصلہ پر ایک ریشم کی ڈوری سے نال کو کسکر

باندھ دین اس ڈوری سے ڈیڑھ انچ کے فاصلہ پر دوسری ڈوری نال پر باندھ کر
درمیان کی بندھی ہوئی جگہ سے کاٹین ، اول نال کا خشک ہونا ضروری ہے ، اور
خشک بورک ایسڈ اوس پر روزانہ چھڑکنا چاہیئے اگر نال سے خون آتا ہو تو خوب
کس کر ایک نئی ڈوری پہلی ڈوری پر باندھ دیجاوے - بعد ازان نال پر ایک صاف
اور جوش دیا ہوا ٹکڑا ململ کا لپیٹ دیا جاوے اور نال کے چارون طرف روئی لپیٹ کر
اوپر کیطرف موڑ دینا چاہیئے بعد اسکے ایک چھ انچ چوڑی اور ۱۶-۱ انچ لانبی فلالین کی پٹی نال پر
رکھکر پیٹ کو خوب مضبوط باندھ کر آگے یا پیچھے ٹانک دیجاوے تاکہ اودھر اودھر سرکنے نہ پاوے
لیکن یہ خیال رہے کہ پیٹ پر زیادہ دباؤ نہ پڑے - ہندوستان مین نال پر روئی
اور فلالین باندھنا زیادہ مفید نہین ہے کیونکہ یہان موسم گرم رہتا ہے لیکن نال کے
نزدیک پانی کی تری نہ رہنا چاہیئے اسلیئے کہ جب تک نال نہ جھڑے اوسکو ٹب مین
غسل نہ دے صرف تیل لگا کر بدن کو پونچھنا کافی ہوگا ، بچے کو غسل دینے مین خیال ،
رکھنا چاہیئے کہ نال پر پانی نہ پڑنے پائے اسکے بھیگ جانے سے سڑ جانے اور
اور بدبو پیدا ہونے کا احتمال ہے اگر بالکل خشک رکھی جاوے اور ہوا سے بچائی جاوے
تو چھٹے یا آٹھوین دن خود بخود اینٹھ کر ٹوٹ جاتی ہے پوتڑے باندھنے کا عمدہ طریقہ
یہ ہے کہ روئین دار ملائم تولیہ کا چھوٹا رومال اس صورت کا

بناکر باندھنا چاہئے اور بندون مین ایسی گرہ لگا دینی چاہئے جو ضرورت کے وقت فوراً کھل سکے ، یا سیفٹی پن کردیا جاے لیکن یہ احتیاط رکھی جاے کہ دونون ٹانگون کے درمیان رومال کی وبازت زیادہ نہ ہو جاے ورنہ بچون کے دونون کولھے زیادہ پیچھے کو نکل آئین گے برخلاف اسکے اگر کولھون کے اوپر بہت کس کر رومال باندھا گیا تو رومال آگے کو ہو جائیگا اور گھٹنون مین لگیگا ، پہلے ہفتہ مین بچہ کے لئے صرف فلالین کی چھوٹی قمیص اور ایک کمبل کی ضرورت ہوتی ہے جسمین بچہ لپیٹ دیا جاے ، پن لگاتے وقت یہ بڑی احتیاط رکھنی چاہئے کہ اوسکی نوک نکلی ہوئی نہ رہے ، اسلئے سیفٹی پن کا استعمال ٹھیک ہے۔

غندک کا کپڑا سوا گز لانبا ہوتا ہے اور دوہرا ہوتا ہے بچہ کو اوسپر لٹا کر غندک کر دیجاے مگر بچہ کا منہ کھلا رہے باقی پاؤن وغیرہ سب لپیٹ دئے جائین اور سیفٹی پن لگا دی جاے۔

بارش اور جاڑون مین فلالین گرمی مین دھرے لٹھہ کے تین غندک بنانے چاہئین تاکہ روزانہ صابون سے دہلتے رہین ہمارے ہندوستان مین غندک باندھے جانے کی زیادہ ضرورت نہین یہ ترکیب برفیلے ملکون مین البتہ ضروری ہے۔

ایسا سادہ اور ڈھیلا لباس جو موسم کے لحاظ سے موٹے یا باریک فلالین کا بنایا جاتا ہے ، بہت اچھا ہوتا ہے کیونکہ ایسے لباس سے بچہ کو تکلیف نہین ہوتی دوسرے یہ کہ مان بھی آسانی کے ساتھہ اوسکے اندر ہاتھ لیجا کر بچہ کے جسم کی

کیفیت معلوم کرسکتی ہے بچے کے بچھونے پر ایک چھوٹا ننھا لچہ بچھا کر دولائی اوڑہا دیجاے اگر سرما کا موسم ہو تو چھوٹا سا لحاف اوڑہا کر چارون طرف سے دبا دینا چاہئے لیکن مُنہہ پر ایک باریک کپڑا ضرور اوڑہانا چاہئے تاکہ بچہ کا چہرہ مکھی مچھر سے محفوظ رہے بچے کا سرا وسطرف رکہنا چاہئے جدہر آنکھون پر روشنی نہ پڑے، آنکھون میں سرمہ بھی لگایا جاے لیکن سرمہ خالص اور سادہ بہت باریک پسا ہوا ہونا چاہئے تاکہ آنکھون سے میل دور ہوجاے ہلکے بورک لوشن Boric lotion سے روزانہ آنکھون کو صاف کردینا چاہئے یعنے اوپر سے پونچھ دیا جاے تاکہ سرمہ صاف ہوجاے اور جو میل آنکھون سے نکلا ہے وہ کامل طور پر صاف ہوجاے - بورک لوشن نہایت احتیاط سے بنایا جاے، لوشن بنانے کا ظرف نہایت صاف اور چینی کا ہو -

بچہ کے ملبوسات

تھوڑے دنون کے بعد نوزائیدہ بچون کے لئے مختلف قسم کے لباس[1] کی ضرورت ہے ہلکے اونی کپڑون کو بھاری فلالین اور سوتی پھول بوٹے بنے ہوے کپڑون پر ترجیح ہے -

---

[1] ضروری فہرست ملبوسات

کرتہ فلالین	کرتہ سوتی	صدری فلالین	پائجامہ فلالین یا ریشمی جامہ
۶	۱۲	۶	۶
پاجامہ سوتی	پاجامہ برائے شب	رومال خرد	پاتابہ اونی
۶	۶	۴ درجن	۲ درجن
پاتابہ سوتی	ٹوپی	ٹوپ فلالین	
۲ درجن	۶ عدد	۶	

ان سے جلد کو گرمی پہونچتی ہے اور آزادی کے ساتھ بوجہ سبک ہونے کے
ہاتھہ پاؤن چلا سکتے ہین جو اونکی ایک قسم کی ورزش ہے ۔

ہندوستان مین اکثر بچے پھوڑے پھنسی مین مبتلا رہتے ہین اور ہر وقت
حرارت رہتی ہے وجہ یہ ہے کہ ناموزون اور غیر مناسب لباس پہنائے جاتے ہین
بعض لوگ انگریزی فیشن کی تقلید مین گردن پر بہت دبیز چنٹین کر دیتے ہین کرتہ تنگ
اور چسپت ہوتا ہی جسکی وجہ سے پھیپھڑون کو اچھی طرح پھیلنے کا موقع نہین ملتا ۔

دن مین پہننے کے جامے خوبصورت رنگ کے وائلا Viola یا باریک ریشمی کپڑون کے
ہونے چاہئین رات مین پہننے کا لباس بھی اونی ہونا چاہئے اور اگر موسم بہت گرم ہو
تو بلا آستین کی اونی قمیص پر ہلکے پارچہ کا جامہ شب مین استعمال کرنا چاہئے جاڑے
کے موسم مین روئین دار ملائم تولیہ کے اوپر فلالین کا چوکور مربع رومال اوپر
سے لپیٹ دیا جاوے اوسکو دوہرا اور ۱۸-۱ انچ مربع ہونا چاہئے ،

ہماری معاشرت ضرورت اور حالت کے لحاظ سے ہندوستانی کپڑے ہی
موزون ہین لیکن یہ خیال سب سے مقدم رکھنا چاہئے کہ لباس ایسا ہو جو سردی
اور گرمی کی تکلیف سے بچاوے اور اعضا کو آزاد رکھے ۔ ہمارے یہان اکثر لباس
تنگ ہوتا ہے جس سے بچون کی نشو و نما پر برا اثر پڑتا ہے پاجامہ بچون کے لئے جیسا کہ
بنایا جاتا ہے نہایت موزون ہے پائینچے تنگ نہ رکھے جائین اور کمر بند ڈھیلا
باندھا جاوے بعض لوگ اسقدر کس کر باندھتے ہین کہ کمر پر نشان پڑ جاتے ہین ۔

کرتا بھی ڈھیلا رہنا چاہئے خصوصاً گریبان اتنا ڈھیلا ہو کہ آسانی سے پہنا جا سکے یہ نہین کہ پہناتے اور اُتارتے وقت بچہ روتا اور چلاتا رہے پائجامہ مین رومالی جسکو اکثر لوگ آب دست کی دقت کے سبب سے نہین لگاتے ضرور ہونی چاہئے بعض والدین ٹھپے دار بھاری بھاری کام کی وزنی اور تنگ ٹوپیان پہناتے ہین جسکی وجہ سے پیشانی پر نشان پڑ جاتا ہے یہ بہت مضر ہین اور سر کو نقصان پہونچاتی ہین۔

موسم سرما مین بچون کو موزہ ضرور پہنانا چاہئے ان کو بغیر موزون کے رکھنا نہایت مضر ہے جب پیرون چلنے لگے تو جوتہ پہنانا بھی ضروری ہی لیکن دونون چیزین ڈھیلی ہون۔

پوتڑے پھلیا اور نہا لچے ایسے کپڑے کے ہون جو پاخانہ پیشاب کو جذب کر سکین اور بچون کے بدن کو گرم رکھین۔

جب مکان سے باہر جائین تو گرمی ہو یا سردی جوتہ کی تاکید رہے ننگے پاؤن نہ رہنے دین، ابتدائی دو تین ہفتہ تک دودہ پینے کے بعد پیشاب کرنے کے لئے اوٹھانا چاہئے اور روزانہ صبح و شام آہستہ آہستہ پیٹ مل دیا جاوے یا صابن کی پتلی گاؤدم ٹکیا بنا کر امعا کے مخرج مین رکھدی جایا کرے لیکن شافہ کی عادت ٹھیک نہین ہے شہد کنکنا پانی یا شکر کا شربت نیم گرم پلانا کافی ہوتا ہے یا تھوڑا سا کیسٹر آئل چٹا دیا جاوے یا عرق بادیان مین شہد چٹا دیا جاوے۔ املتاس کی گھٹی جو رائج ہے کبھی کبھی بہت نقصان کرتی ہے شیر خشت وغیرہ سے بھی پیچ ہو جاتا ہے۔

بچہ کے کھٹولے کا گدا گھوڑے کے بالون یا حشیش (تنکون) کا ہونا چاہئے
اوسپر موم جامہ بچھا رہے بچہ کو علٰحدہ سلانا چاہئے کھٹولہ کمرے کے ایک جانب
ایسے موقع سے بچھانا چاہئے کہ بچہ کو سرد ہوا نہ لگے اور نہ وہان صبح سویرے
دہوپ آتی ہو۔ دہوپ سے یون تو اصولاً نفع ضرور ہوتا ہے مگر آفتاب کی تیز
کرنون سے بچہ کے آرام مین خلل پڑتا ہے اور نیز آنکھون کو نقصان پہونچتا ہے
جس جانب سے ہوا کے جھونکے زائد آتے ہون اودہر ایک پردہ ڈالدینا چاہئے
لیکن اوسکے ساتھ ضروری ہوا کی آمدورفت کا انتظام رہے۔ بارش کے موسم مین
باہر کی جانب کی کھڑکیان بند کردینی چاہئین اور جن اضلاع مین شب کو پنکھے
کی ضرورت ہوتی ہے وہان پنکھا آہستہ آہستہ جھلا جاوے تاکہ ہوا زیادہ سرد نہ ہونے پاوے۔

اِجابت

نوزائیدہ بچون کی پہلی اجابت مین سبزی مائل سیاہ رنگ کا لسدار مادہ
خارج ہوتا ہے جسکو ولادت کے بارہ گھنٹے کے اندر خارج ہوجانا چاہئے، اگر
ولادت کے وقت یہ مادہ کچھ خارج ہوگیا ہے تو یقیناً کچھ نہ کچھ توقف سے
اجابت بھی ہوگی ایسے بچون کو جو قبل از وقت پیدا ہوتے ہین اکثر دو دو تین تین
دن کے بعد اجابت ہوتی ہے ایسی حالت مین کیسٹر آئل Castor oil روغن بیدانجیر
مفید ہوتا ہے۔ ابتدائی تین دن کے اندر ایک دن اور ایک رات مین تین
یا چار مرتبہ اجابت ہوتی ہے چوتھے دن سے اجابت کا رنگ زرد ہونا شروع

ہو جاتا ہے اور مثل پہلی رائی کے ہوتا ہے نہ اوسمین بو ہوتی ہے نہ سختی۔ نوزائیدہ بچون کے پہلی مرتبہ جو مادہ خارج ہوتا ہے وہ ان کے لئے بہت مفید اور صحت بخش ہوتا ہے، اسلئے ولادت کے تین روز کے اندر ہرگز ہرگز کیسٹر آئل بچہ کو پلانا نہ چاہیئے اسکے خارج ہونے پر بچہ کو جھوٹی بھوک لگیگی، اور دودہ یا کسی دوسری غیر مناسب غذا کو پلاکر بچہ کی تسکین کرنی ہوگی، اگر چوبیس گھنٹہ کے اندر اندر مادہ خارج نہ ہو تو دھلے ہوئے صاف کپڑے کی بتی بنائی جاے اور اوسکو گرم پانی مین غوطہ دیکر اطمینان کرلیا جاے اور اوسکا شافہ کیا جاے یعنے صابون اور انڈے کی سفیدی اور تھوڑا پسا ہوا نمک ملاکر بتی پر لگایا جاے۔ اگر تندرست بچے روئین تو کنکنا پانی پلا دینے سے خاموش ہو جاتے ہین لہذا ایک بوتل مقطر پانی یا عرق سولف یا اینٹ ایسڈ واٹر Antiacid water پاس رکھنا چاہئے اور جب بچے روئے تو ایک یا دو چمچہ پلا دینا چاہئے جسقدر زیادہ گرم ملک ہوگا اوسیقدر زیادہ پانی کی حاجت ہوگی زیادہ پانی پلانے سے بچون کو قبض نہین ہوتا اور اسہال مین بھی بہت مفید ہوتا ہے اور بچون کی قوت بھی گھٹنے نہین پاتی۔

بعض بچون کی اجابت پر موسمی ٹمپریچر کے گھٹنے بڑھنے کا اثر بہت ہوتا ہے موسم جب یکا یک گرم سے ٹھنڈا یا خشک سے نم ہوجاتا ہے تو بچون کو سبز رنگ کا دست آتا ہے، اور ہندوستان جیسے ملک مین ماؤن کو لازم ہے کہ موسمی تغیر

سلہ دافع ترشی ۱۲

وتبدل کے اثرات سے غفلت نہ کیا کرین حالت قبض مین تھوڑی آنو آجاوے تو اندیشہ نہ کرنا چاہئے - برخلاف اسکے اگر اجابت تھوڑی ہو اور اوس مین آنون زیادہ آجاوے تو بلاشبہ اندیشہ ناک ہے، جو پیچش کی ابتدائی علامت ہوتی ہے جب اجابت مٹی کے رنگ کی ہو اور پانی کی طرح پتلی اور متعفن ہو تو سوء ہضمی کی علامت ہی

پیشاب

بچہ جب پیدا ہوتا ہے تو عموماً اوسکا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوتا ہے اور پیدا ہونے کے چند گھنٹے بعد بچہ پیشاب کرتا ہے -

ہر نوزائیدہ بچہ کو ہوشیاری اور خیال سے دیکھ لینا چاہئے کہ اوسکو پیشاب آسانی سے ہوتا ہے یا نہین، اور اگر غلاف آسانی کے ساتھ پیشاب ہونے مین مانع ہے تو اوسکو ڈھیلا کر دینا چاہئے غلاف کے ڈھیلا کرنیکے لئے دوسرا یا تیسرا ہفتہ مناسب ہوتا ہے

اگر مثانہ پھولا ہوا رہا اور پیشاب نہ خارج ہوا ہو تو بےچینی اور درد کے علامات بچہ ظاہر کرنا شروع کریگا ایسی حالت مین گرم پانی مین اسفنج یا کپڑا نچوڑ کر پیٹ اور مثانہ پر رکھنا چاہئے اور اگر تکلیف زیادہ ہو اور پیشاب اس سے بھی نہ اترے تو بچہ کو گرم غسل دینا چاہئے اس سے بچہ بیشتر ٹب ہی مین پیشاب کر دیتا ہے اور تسکین ہوجاتی ہے اگر اس سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو بلا کر کیتھیڈر[1] کے ذریعہ سے پیشاب کھچوا دینا چاہئے-

قثاطیر

[1] ایک آلہ ہے بشکل کھوکھلی سلائی کے ۱۲

باجو اور تدبیر ڈاکٹر بتاے اوسپر عمل کرنا چاہئے۔

بچہ کی جلد

نوزائیدہ بچون کی جلد بہت پتلی اور ملائم ہوتی ہے اور رنگ گہرا سرخ ہوتا ہے یہ رنگ جلد ہلکا ہوکر گلابی ہوجاتا ہے ، بعضون کا رنگ زرد مائل بہ سرخی ہوتا ہے اور جلد پر باریک ملائم روئین ہوتے ہین جو جلد جہڑ جاتے ہین ۔

قبل از وقت مولود کی جلد کا رنگ سرخ ہوتا ہے تندرست بچون کی پلکون اور دوسری جگہہ پر چہوٹے چہوٹے داغ ہوتے ہین لیکن رفتہ رفتہ خود بخود غائب ہوجاتے ہین ، جلد کے نیچے چہوٹے چہوٹے سرخ دہبے خون کی شرائین کو پہٹ جانیسے نمودار ہوجاتے ہین وہ بہی عارضی ہوتے ہین انکا کچہہ خیال نکرنا چاہئے اگر بڑے ہون اور نمایان ہون تو بعد چندے نشتر لگانے سے زائل ہوجاتے ہین۔

بہت سے نوزائیدہ بچون کی جلد بہت خشک جہری دار اور چہونے مین سخت ہوتی ہے اور یہ علامت غذا کی خرابی کی ہوتی ہے ۔

ایسے بچون کو کسی حالت مین پانی سے غسل ہرگز نہ دینا چاہئے بلکہ جلد کو دودہ سے صاف کرنا چاہئے اور روزانہ روغن زیتون خوب بدن مین ملنا چاہئے یہانتک کہ مثل تندرست بچون کے جلد معلوم ہونے لگے اور اونگلیون سے چہونے مین ملائم اور چکنی معلوم ہو۔

بعض بچون کے سر پر اوسی پیدا ہوجاتی ہے۔ یہ ایک قسم کی خشک شدہ رطوبت

ہوتی ہے جو غیر صحیح جلد سے خارج ہو کر خشک ہو جاتی ہے۔ روغن زیتون - یا روغن بادام سر پر خوب دبانے اور بورکس اور گلیسرین کی اچھی طرح مالش کرنے سے پھر نہین پیدا ہوتی۔

کثیف مکانات مین رہنے اور مضر صحت جراثیم کے جلد مین داخل ہو جانے سے بچون کے سر پر بفا (تنہ) جم جاتی ہے۔ السی کی پولٹس ۲۴ گھنٹہ تک لگائی جاے اور تمام سر پر اچھی طرح روغن زیتون چپڑ دیا جاے اور تیل مین کپڑا تر کر کے ہوشیاری کے ساتھہ بفا اور کھرنڈ کو نکال لیا جاے۔ اگر چائیان ہو جائین تو باریک کپڑے کی ٹوپی پر گندک کا مرہم پھیلا کر سر پر لگانا چاہیے اور روزانہ بدلنا چاہیے اگر نوزائیدہ بچہ کمزور اور دبلا پیدا ہوا ہے اور اوسکا رنگ مائل بہ زردی ہے اور اوسکی ہتیلیون اور تلوون پر دہبے ہین تو یہ حالت اندیشہ ناک ہے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے کبھی کبھی یہ سرخ دہبے منہہ اور پاسخانہ کے مقام پر کئے دن اور کئے ہفتون کے بعد نمودار ہوتے ہین ان کا توقف سے ظاہر ہونا خالی از خطرہ نہین ہوتا اگر بچے کی جان بچانی ہو تو فوراً ڈاکٹر کو دکھانا چاہیے

ایک اصولی اور اخلاقی احتیاط

ہندوستان مین یہ ایک عام رسم ہے کہ بچہ کی پیدائش کے وقت اتوہ

اور اقربا کو بلایا جاتا ہے اور یہ رسم ایسی ہو گئی ہے کہ اگر اوسوقت اونکو
نہ بلایا جاوے تو وہ بہت بُرا مانتے ہین ۔ اور اس رسم کی بنیاد یہ معلوم
ہوتی ہے کہ زچگی کے وقت چونکہ عموماً مدد کی ضرورت ہوتی ہے اسلیے عزیزون کو
بلالیا جاتا ہے اور یہی سبب ہے کہ اُسوقت کے نہ بلانے کی شکایت اسطرح کی جاتی ہے
کہ جب ہمکو تکلیف کے وقت نہ بُلایا تو اب ہمین تقریب مین آنے کی کیا ضرورت ہے
دراصل یہ رسم اور یہ شکایت بالکل بجا ہے اپنے قریب کے عزیزون کو ضرور
بلانا چاہیے کیونکہ وہ وقت حقیقتاً تشویش، امید وبیم اور تکلیف کا
ہوتا ہے اور اُنکے ہونے سے بہت کچھ تسکین اور سہارا مل جاتا ہے، لیکن
آنیوالیون کو اتنی تمیز ہونی چاہیے کہ بلا ضرورت زچہ کے کمرہ مین نہ جائین شور وغل
اور اژدحام نہ کرین، ہان صرف قابلہ اور ایک دو ایسی عورتین ہون کہ جن سے زچہ بے تکلف ہو
مین یہ بات ڈاکٹرون کے مشورہ سے لکھتی ہون کہ دس روز تک زچہ کے نزدیک مجمع
نہ ہونے دینا چاہیے اور ہر قسم کی کامل احتیاط ہونی چاہیے اوسکے استعمال کی تمام چیزین
صاف اور ڈس انفکٹ ہوتی ہین مستورات کے زیادہ مجمع سے اندیشہ رہتا ہے کہ مضر جرثوم
اوس کمرہ مین داخل نہو جائین پھر اوسکو آرام دینا بھی ضروری ہے۔ اوسکو زچگی کی
حالت کے بعد سکون اور راحت اور خاموشی کی ضرورت ہے ہان جو لوگ گھر کے ہون اور کام
کرنے اور مدد دینے کے قابل ہین جیسے ساس، نند، دیورانی جیٹھانی، ماں، بہن، نانی، دادی،
چچی، پھپھی، بہت ہی قریب کے عزیز اگر جائین آئین تو مضائقہ نہین کیونکہ وہ دردمند و اکثر

ڈ دینگی لیکن جو بھی جس کام کو جائین فوراً کر کے باہر چلی آئین اور خود بھی صفائی کا پورا لحاظ رکھین
کمرہ مین صرف ایک یا دو عورتین زچہ کے نزدیک خاموشی کے ساتھ بیٹھ سکتی ہین یہ وہ باتین ہین
جو اگرچہ خفیف معلوم ہوتی ہین لیکن زچہ اور بچہ کی آیندہ تندرستی پر بہت بڑا اثر ڈالتی ہین۔

عام طور پر یہ بھی ایک رسم سی ہوگئی ہی کہ ولادت کے بعد عورتین مبارکباد دینے کیلیے آتی ہین
روزانہ اژدحام ہوتا ہی اور اُسپر آنیوالیون کا اصرار یہ ہوتا ہی کہ زچہ اور بچہ کو دیکھین بچہ کا
تو ایک بات ہی کہ ہمارا ایک نیا مہمان آیا ہی اُسکے دیکھنے کا اشتیاق ہی وہ ایک نعمت ہی
جو خدا نے عطا کی ہی خوشی سے اور فرط خوشی سے اُسکے دیکھنے کو جی چاہتا ہی لیکن زچہ کے
دیکھنے کا اصرار سمجھ مین نہین آتا یہ تو وہی زچہ ہی کہ جسکو ہزار مرتبہ دیکھا ہے ،
پھر جب اُسکے پاس جاتی ہین تو گھنٹون بیٹھ کر ادھر اُدھر کی باتین کرنا چاہتی
ہین اور جو بچے ہمراہ ہین وہ علیحدہ شور وغل سے پریشان کرتے ہین اور غریب زچہ
لحاظ کے مارے کچھ نہین کہتی مگر دل ہی دل مین کڑھتی ہی، جس گھر مین یہ
مسرت ہو وہ اگر غریب گھر ہی تو خواہ گھر والے منہ سے کچھ نہ کہین لیکن انکو مہمانداری
کی تکلیف ہوتی ہی اسلیے اگر ایسے موقعہ پر ان تمام باتون کا لحاظ رکھا جاے
تو خود اُسی عزیز کو آرام ملیگا جسکی محبت سے اُسکے گھر جاتے ہین، سمجھدار اور
پڑھی لکھی عورتون کو اپنا یہ فرض سمجھنا چاہیے کہ وہ ایسی رسمون مین جو تکلیف کا
باعث ہین اصلاحین کرین ،

—— // ——

باب دوم

بچے کی غذا

قدرتی رضاعت　　　　دودھ چھڑانا

قدرتی رضاعت

قدرتی رضاعت مین سب سے پہلے ماں کی احتیاط و پرہیز کی ضرورت ہے اوسکو تازہ زود ہضم اور سادہ غذا خواہ گوشت ہو یا ترکاری یا موسمی پھل اعتدال کے ساتھہ کہانا چاہئے زیادہ گوشت اور وہ بھی بغیر ترکاری کا، گرم شوبہ پرتکلف غذا، گاجر، سلاو، بغیر پکی ترکاریان، دال، اور ہر قسم کی غذا جو ڈبہ مین آتی ہے، اور تیز چاے، کافی، اور شراب وغیرہ سے پرہیز کرنا چاہئے

یہ بات پہلے بیان کردی گئی ہے کہ نوزائیدہ بچہ کو ابتدائی دو دن تک بہت تھوڑی غذا کی حاجت ہوتی ہے اور یہ تھوڑی غذا ماں کے پستان سے جو پہلا دودھ اُترتا ہے بچہ کو پہونچتی ہے اور یہ غذا کیا بلحاظ بچہ کے ہاضمہ کے اور کیا بلحاظ اوسکی ضرورت کے بہترین غذا ہوتی ہے، یہ امر تسلیم شدہ ہے کہ بچے کی اوائل عمری اور خصوصاً پہلا سال نہایت ہی توجہ کا مستحق ہے، پیدا ہوتے ہی بچہ کے پھیپھڑے بلا تکلف ایک نیا اور ضروری فعل کرتے ہین،

لیکن ہاضمہ دو سال کی عمر تک اونکی زندگی کا معمولی فعل نہین ہوتا دودہ ہضم
کرنے کے بعد بھی روٹی کہانے کے وقت تک کا زمانہ بچے کے واسطے
مصیبت کا زمانہ ہوتا ہے۔ لیکن بچہ اس حد پر پہونچکر زندگی کا ایک مستقل
درجہ اختیار کرلیتا ہے اور گو اوسکی آیندہ نشوونما توجہ کی محتاج ہے لیکن جان کا خوف
نہین رہتا، اس حد پر پہونچنے سے پہلے بچہ کو بڑی بڑی مشکلات کا سامنا
کرنا ہوتا ہے، سال اول کے بعد بچہ کی زندگی مین ہر ماہ کا اضافہ موت کے
خطرات کو کم کرتا رہتا ہے، اس کتاب کی غایت صرف یہ ہے کہ اس امر کو
واضح کرے کہ بچون کی پرورش مین محض معمولی احتیاط کی ضرورت ہے۔

حتی الامکان مان ہی بچہ کو دودہ پلاے کیونکہ یہ طریقہ سیکڑون خطرات
اور تکالیف سے نجات کا باعث ہوتا ہے اور فطری خوراک کا معاوضہ بڑی سے
بڑی احتیاط سے بھی پورا نہین ہوسکتا، علاوہ اس غذا اور جوش دیے ہوے
سادہ پانی کے دوسری کوئی چیز بچہ کے منہ یا شکم مین نہ پہونچائی جاے، نہ کوئی
شربت نہ مرکبات، نہ روغن (یعنے چکنائی وغیرہ) نہ کھٹائی اور نہ کوئی دوا دیجاے
خلاصہ یہ کہ کوئی چیز بلاڈاکٹر کے حکم کے کبھی نہ دیجاے، ولادت کے بعد اول
۲۴ گھنٹہ مین تین مرتبہ چند قطرے دودہ کے اوسکے پیٹ مین جو جاتے ہین
وہ نہ صرف غذا کا کام دیتے ہین بلکہ تلئین کا اثر کرکے آنتون کو صاف کردیتے ہین
لیکن اگر کسی وجہ سے مان کا دودہ نہ دیا جاے تو بچہ کو تہوڑا کیسٹر آئل Castor oil دیدینا چاہئے

جو صرف انگلی سے تالو پر منہ کے اندر لگا دینا کافی ہے۔

شب مین بچہ کو دس بجے سے پانچ بجے صبح تک سونا چاہیئے اگر اس کی عادت ابتدا ہی سے ڈالی جاے اور اس درمیان مین چھاتی سے نہ لگایا جاے تو آیندہ چل کر مان بہت سی تکلیفون سے بچ جائیگی، ممکن ہے کہ ابتداءً عادت ڈالنے مین کچھ تکلیف ہو اور بچہ رات کو جاگ اوٹھے اور رونا شروع کرے۔ ایسی صورت مین ایک چمچہ کنکنا پانی پلا دینے اور بچے کا رومال بدل دینے یا دوسری کروٹ سلا دینے سے بچہ پھر سو جاتا ہے لیکن یہ عادت ڈالنا مشکل ہے تاہم جب تک بچہ روے نہین شب مین اوٹھا کر دودہ نہ دینا چاہیئے۔ اگر بچہ جلد جلد اوٹھے تو اوس کو پانی یا دل واٹر یا اوراسی طرح حسب مزاج وضرورت عرق وغیرہ دیکر یا بہلا کر رکھنا چاہیئے چار گھنٹہ سے کم مین دودہ دینا بچہ کی تندرستی کو خراب کرتا ہے، اسلیئے دس بجے پھر چار گھنٹہ بعد ۲ بجے پھر چہار گھنٹہ بعد ۶ بجے دودہ دینا چاہیئے اس سے زیادہ شب کو نہ دیا جاے جسقدر بچہ اوقات معینہ کے ساتھہ دودہ پینے کا عادی ہو جاے اوسیقدر اچھا ہوتا ہے لیکن دودہ یا غذا کی مقدار ہر بچہ کے لئے یکسان نہین ہوتی مثلاً ایک تندرست اور مضبوط بچہ زیادہ دودہ پیئے گا اور زیادہ عرصہ کے لئے فارغ ہو جاے گا۔ بمقابلہ ایک کمزور بچے کے جو کم دودہ پیئے گا کیونکہ اوسمین کم دودہ ہضم کرنے کی طاقت ہے۔ دن مین بچے دو دو گھنٹہ کے بعد آسانی سے دودہ

پینے کے عادی ہو جاتے ہین ابتدائی مرتبہ صبح ۶ بجے اور آخری مرتبہ شب مین ۱۰ بجے پلانا چاہیئے اور شب کی دو باریان چھوڑ دینی چاہئین اور بچہ جب تین ماہ کا ہو جاے تو تین تین گھنٹہ کے بعد دودہ پلانا چاہیئے چوتھے مہینہ مین اکثر بچے صرف پانچ ہی بار دودہ پلانے سے مطمئن رہتے ہین بچون کو شب مین آٹھہ گھنٹہ سونا چاہیئے پانچوین مہینہ کے بعد تندرست بچہ کو دن مین چار مرتبہ دودہ پلانا کافی ہوتا ہے۔

اگر کوئی بچہ پندرہ بیس منٹ مین دودہ سے سیر ہو جاے اور اوسکے بعد بہت جلد اوسکو اشتہا نہ معلوم ہو اور پینے کی حالت مین بے چین ہو کر نہ روے اور اجابت بھی باقاعدہ ہو تو اس سے سمجھہ لینا چاہیئے کہ مان کے دودھ کی حالت اور مقدار قابل اطمینان ہے۔

دودہ پلانے کے بعد بچون کو سلا دینا چاہیئے لیکن بعض عورتون کا قاعدہ ہے کہ وہ دودھ پلانے کے بعد بچون سے کھیلتی ہین اور بعد ازان گہوارہ مین ہلا کر سلاتی ہین اسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دودہ اچھی طرح ہضم نہین ہوتا اور معدہ مین خراش پیدا ہو جاتی ہے اگر مائین اپنے بچون کو ان تکالیف سے محفوظ رکھنا چاہتی ہین تو اوقات معینہ کے خلاف دودہ نہ پلائین اور نہ رونے پر چپ کرنے کے لئے دودہ دین باقاعدہ پرورش کی اہمیت ہمیشہ پیش نظر رکھنی چاہیئے مان اور بچہ دونون کو فائدہ کے لئے یہ نہایت ضروری ہے کہ پابندی اوقات کی عادت ڈالی جاے ۔ اگر بچہ کو ابتدا سے پابندی اوقات کا عادی کیا جاے تو اوس زحمت سے جو کمسن مان کو اکثر

ایام رضاعت مین اوٹھانا پڑتی ہے اور جس کا اوسکے جسمانی
اور اعصابی قوت پر زیادہ اثر پڑتا ہے محفوظ رہ سکتی ہے یا اوس
زحمت مین کمی ہو سکتی ہے ٭

بعض اوقات بچے ہضم مین فتور ہونے اور ریاح کا غلبہ ہونے کی وجہ سے بھی
رویا کرتے ہین جسقدر زیادہ اور جلد جلد بچہ کو دودہ پلایا جاتا ہے اوسی قدر اوسکے شکم مین
زیادہ درد ہوتا ہے اور ہاضمہ مین فتور آجاتا ہے اور آخرکار متلی ہوتی ہے اور دست
آنے لگتے ہین بچے تو درکنار اگر زیادہ عمر والے بھی خلاف اوقات غذا کہاتے رہین تو
اس قسم کی تکالیف مین مبتلا ہو جاتے ہین ، بعض بچون کو شروع مین دودہ ہضم
نہین ہوتا اور بلا کسی خاص وجہہ کے رویا کرتے ہین لیکن دودہ اگر پابندی سے
پلایا جاوے تو بعد چندے ہاضمہ درست ہوجاتا ہے اور شکایت رفع ہو جاتی ہے، دودہ
پلانے کے قبل یہ احتیاط بھی رکھنی چاہئے کہ جب دودہ پلایا جاوے تو پہلے پستان کے
سرے کو گرم پانی یا بورک لوشن Boric lotion سے دہو لیا جاوے اور جب دودہ پی چکے تو بچہ کا
منہ ایک صاف اور ملائم کپڑے سے جو سفید اور بغیر کلف کا ہو خوب پونچھ دیا جاوے
تاکہ دودہ کا کوئی اثر باقی نہ رہے اور اگر پلانے کے قبل بھی یہ عمل کیا جاوے تو بہت
اچھا ہے دودہ پینے کے بعد اگر بچہ کو قے ہو جاوے تو سمجھنا چاہئے کہ دودہ مین
چربی کا جز زیادہ ہے ایسی حالت مین قبل دودہ پلانے کے ایک چمچہ سقطر پانی
یا لائم واٹر Lime water کا پلانا چاہئے تاکہ دودہ مین حل ہو کر ہضم مین مدد دے اگر ہر مرتبہ

دودھ پلانے کے بعد بچہ کو ہاتھ کے سہارے کچھ عرصہ تک بٹھایا جاوے تو ریاح
خارج ہوجاتے ہین اور نفخ شکم کی تکلیف کا اندیشہ نہین رہتا۔ گھنڈیون کے
پاس پستان مین جمع شدہ دودھ سے بھی بعض مرتبہ بچہ کو متلی ہوجاتی ہے
اس صورت مین پلانے کے قبل دباکر یا آلہ شیرکش کے ذریعہ سے اوس
جمع شدہ دودھ کو قریباً دو چمچہ بھر نکالدینا چاہیے۔ اگر بچہ کی پیدائش
سے چند ہفتے قبل ہی سے پستان اوکلون یا وسس کی۔
Eau de Cologne or spirit lotions
کے پانی سے دھوئی جایا کرے تو اوس کے پکنے کا اندیشہ نہین رہتا
اسطرح بورک لوشن Boric lotion سے بھی دھونا مفید ہے
زمانہ رضاعت مین ایام شروع ہوجانے سے مان کا دودھ بچہ کو ناموافق
ہوتا ہے لیکن بچہ کو غذا کی ضرورت ہے اسلیے مناسب یہ ہے کہ گاے
کے دودھ مین ہموزن پانی ملاکر بچہ کو پلایا جاوے اور اس عرصہ مین
دودھ کش شیشی سے مان اپنا دودھ نکالتی رہے تاکہ خشک نہوجاوے
جب ایام سے فراغت ہوجاوے تو پھر اپنا دودھ پلانا شروع کرے۔
لیکن زمانہ ایام مین بھی اگر کم مقدار مین دودھ پلاتی رہے یعنی اگر
دن مین آٹھ مرتبہ دیتی تھی تو ان دنون مین چار مرتبہ پلاے ایسی صورت مین پھر
دودھ کھینچنے والی شیشی کی ضرورت نہوگی البتہ اگر بچہ کو کسی وجہ سے نقصان پہونچتا ہوا معلوم

ہو تو بالکل بند کر دیا جاوے اور بعد فراغت ایام پلایا جاوے گائو کے دودھ پلانے مین دودہ کی احتیاط اور شیشی کی صفائی کا بہت زیادہ خیال رکھنا چاہیئے۔ ٹھنڈا یا بچا ہوا دودہ ہرگز نہ دیا جاوے ہر مرتبہ تازہ دودہ بنا کر دینا چاہیئے۔

شمار و اعداد سے صاف ثابت ہو گیا ہے کہ بمقابلہ مصنوعی رضاعت کے قدرتی رضاعت بچون کے لئے زیادہ مفید ہوتی ہے اور اس کا اثر بچون کی نشو و نما اور عام تندرستی پر بہت اچھا پڑتا ہے، اسلئے نحیف الجثہ اور نازک ماؤن کو بھی اگر پورے طور پر نہین تو تین چار مہینے تک کچھ نہ کچھ دودہ پلانے کی کوشش ضرور کرنی چاہیئے اور اگر دودہ کافی مقدار مین نہ ہوتا ہو تو شیشی سے بھی دودہ پلاتی ہین لیکن ایسا کبھی نہ کرین کہ ایک ہی وقت مین اپنا دودہ پلاتے پلاتے شیشی کا دودہ پلانے لگین۔ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ مان کو دودہ پلاتے ہوے پندرہ بیس منٹ بھی نہین گزرتے کہ دادی نانی کی پکار شروع ہو جاتی ہے کہ بچہ کا پیٹ نہین بھرتا شیشی کا دودہ پلایا جاوے اور مان اس جاہلانہ حکم کی تعمیل کے لئے مجبور ہو جاتی ہے اول تو دودہ کی کمی اور زیادتی کو مان ہی خوب سمجھ سکتی ہے جو اپنا خون پلاتی ہے انا۔ دوا۔ نانی۔ دادی کو کیا معلوم دوسرے اوپر تلے انسان اور جانور کے دودہ دینے سے سخت نقصان کا احتمال رہتا ہے۔

دونون قسم کے دودہ پلانے مین کم از کم دو گھنٹہ کا وقفہ ضرور ہونا چاہیئے۔ مانا کہ مان کا دودہ کم ہے لیکن چار گھنٹے کے وقفہ مین بخوبی اوتر آتا ہے۔ اگر اسمین بھی کمی

دیکھی جاوے تو چھہ گھنٹہ مین مان کا دودہ دیا جاے اگر دو مرتبہ مصنوعی، اور ایک مرتبہ
مان کا ہو تو یہی وقفہ کافی ہوگا، لیکن یہ خیال رکھنا چاہئے کہ مان جسقدر دیر مین دودہ پلائیگی
اسیقدر دودہ کی پیدائش کم ہوگی، اسلئے مان کے دودہ پلانے مین ۳ گھنٹے سے
زیادہ وقفہ نہونا چاہئے، ایسی صورت مین جب کہ مان خود یہ خیال کرے کہ میرے
دودہ سے ۳ گھنٹے کے بعد بھی بچے کا پیٹ نہین بھرتا تو اسکو اپنا دودہ بالکل
چھڑا دینا چاہئے اون نوعمر لڑکیون کا جو تیرہ یا چودہ سال کی عمر مین مان بن
جاتی ہین پہلوٹی کے بچے کو دودہ پلانا ہی مناسب ہے کیونکہ وہ خود پورے طور پر
مان بننے کے لایق نہین ہوتین اونکے اعضا مین کمزوری ہوتی ہے، اور دودہ
کثرت سے ہوتا ہے جس مین پلانے سے اور بھی زیادتی ہو جاتی ہے پستان کے
سرے پورے طور پر نکلے ہوے نہین ہوتے اور کم عمری کی وجہ سے ایسے
کامون مین فطری طور پر الکساہٹ ہوتی ہے اسلئے سرون کے پھٹنے کا اور کمزوری
رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے جو سخت خطرناک ہے جو مائین چاہتی ہین کہ ایک
سال تک بچون کی پرورش اپنے دودہ سے کرین اور دودہ بھی خوب ہو تو اونکو لازم
ہے کہ چار پانچ مہینے تک گھر سے باہر نہ جائین بلکہ آرام کیا کرین اور ہر قسم کی
محنت اور سخت ورزش سے پرہیز رکھین -

بہت سی عورتین چار مہینے کے بعد دودہ پلانے سے معذور ہو جاتی ہین بلاشبہ
اونکی معذوری کا بہت بڑا سبب ورزش اور محنت ہے

تکان، گرمی یا پریشانی اور اضطرابی حالت مین دودہ پلانے سے بچہ چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اوسکے مزاج مین ضد پیدا ہو جاتی ہے بعض اوقات صرف اسی باعث سے بخار ہو جاتا ہے جو مہلک ثابت ہوتا ہے۔

مین نے کسی اخبار مین دیکھا تہا کہ ایک عورت جو اپنے بچہ کو دودہ پلاتی تھی اسکا شوہر پردیس مین تہا ناگاہ تار آیا کہ اوسکا یکایک انتقال ہو گیا عورت کو شوہر کی موت اور اپنی بے وارثی کا سخت صدمہ ہوا اس صدمہ کے باعث رونے پیٹنے لگی اور اسی حالت مین بچہ کو بہی دودہ پلایا اوس بچہ کو بخار چڑہا اور "کنوشن" Convulsion مین مبتلا ہو کر مر گیا۔

ننھے بچے کے نازک اعصاب اور جسم پر مان کی قلبی حالت کا عکس پڑتا ہے جسقدر زیادہ قلبی یا جسمانی محنت مان کرتی ہے اوسیقدر مان کے دودہ مین چکنائی کم ہوتی ہے۔

دودہ اگر گہٹنا شروع ہو گیا ہے تو اوسکے بڑہانے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ چند روز آرام کیا جاے اور ہر قسم کی محنت اور مشقت اور قلبی ترددات اور تفکرات سے پرہیز کرنا چاہئے۔

بعض وقت جب کہ مائین یہ دیکھتی ہین کہ ہمارے دودہ کم ہے تو قسم قسم کی عطائیون کی دوائین دودہ کی زیادتی کے لئے پیتی ہین اور بالعموم ایسے نسخے بوڑہی عورتین

بتاتی ہین اور ایسی دواؤن سے بچون کو نقصان ہوتا ہے اور بعض وقت ماؤن کو
اپنی جان کے لالے پڑ جاتے ہین۔ اسکے متعلق ایک قصہ مجھکو یاد آیا کہ ایک آسودہ
حال بی بی جو نہایت محبت والی مان تھین باوجودیکہ وہ ایک انا کی جگہ دو دو
انائین رکھہ سکتی تھین لیکن بچون کی تندرستی اور فائدہ کے واسطے اونکی دلی خواہش
تھی کہ وہ خود اپنا دودہ اپنے بچون کو پلائین پہلوٹی کے وقت اونکے دودہ
کثرت سے ہوا لیکن کچھہ تو بد احتیاطیون کی وجہ سے اور کچھہ سرون مین تکلیف
ہونے کی وجہ سے وہ دودہ نہ پلا سکین اندیشہ یہ ہوا کہ دودہ کی زیادتی سے
سبب سے کہین پک نہ جائین اسلئے وہ ضماد استعمال کئے گئے جو ایسی حالتون مین
لگائے جاتے ہین جن سے دودہ خود بخود تھم جائے اور زیادتی سے رگون مین نہ جمے
لیکن دودہ کی کثرت تھی اور وہ خشک نہین ہوتا تھا اسلئے ڈاکٹر نے بھی خشک ہو جانے
کی کوئی دوا پلائی جس سے دودہ خشک ہوگیا جب دوسری اولاد ہوئی تو باوجودیکہ
دودہ کی کمی تھی مگر مان نے خود پلانا شروع کیا لیکن غریب پر ہمیشہ بزرگون کی خفگی
رہتی تھی اور وہ جاہل خادمات جو خود ان بیوی کی کھلائیان تھین ہمیشہ چخ چخ کیا
کرتی تھین۔

یہ بھی ایک مصیبت ہے کہ ہندوستان مین شرم حیا کی وجہ سے بہوئین
ساسون کے اور بٹیان ماؤن کے سامنے زیادہ دخل نہین دیتین اگرچہ یہ شرم و حیا
پسندیدہ بات ہے لیکن نہ اس درجہ کہ وہ اپنی تکلیفون کا اظہار بھی نہ کر سکین

بزرگون کو بھی ایسے موقعون پر اونکی تکلیف وحالت کا خیال رکھنا چاہئے تاکہ بغیر کسی تکلیف کے وہ شرم وحیا قائم رہ سکے۔

غرض ان بی بی کے لئے روز پیچ رہتی تھی کہ مان کے دودہ کم ہے، اور جیسے ہی مان اپنی گود سے بچہ کو علٰحدہ کرتی بمشکل آدہ گھنٹہ گذرتا کہ دودہ پلانے کیلئے اناکی گود مین دیدیا جاتا اور پھر انّا کے دودہ پر ایک گھنٹہ تک اکتفا کرکے مان کو دیا جاتا خدا خدا کرکے اسیطرح پانچ مہینے گذرے، پاسنی[۱] ہوئی، اب کیا تھا ابتو گویا بچہ کی روزہ کشائی ہوگئی، انّا اور مان کے دودہ پلانے مین جو گھنٹہ آدہ گھنٹہ کا وقفہ ہوتا تھا وہ بھی جاتا رہا اور اوسکو امان جان کی کھلائی نے جو اسوقت بچہ کی کھلائی تھین، ارا روٹ ساگودانا اور گاے کے دودہ سے اوس وقفہ کو پورا کرنا شروع کردیا مان کو اولاد کی پرورش کا پہلا تجربہ تھا کیونکہ پہلوٹی کا بچہ اپنی ننہال مین پل رہا تھا جیسا کہ اکثر خاندانون مین ہوتا ہے۔ بچہ کا باپ زیادہ دودہ یا ارا روٹ وغیرہ دینے کو منع کرتا تھا تو گھر والے یہ کہکر کہ مرد بچون کی پرورش کیا جانین ٹالدیتے تھے اگر زیادہ تاکید ہوتی تھی تو کھلائی خادمہ چوری چوری اپنا کام کرتی تھین بچہ کی صحت خراب ہوتی جاتی تھی جو کچھہ کھلایا جاتا تھا جزو بدن نہین ہوتا تھا، ہرے ہرے دست ہوتے تھے، انّا امان ہمیشہ چورن پھانکتی تھین بچہ کو سہاگہ وغیرہ دیا جاتا تھا غرض نو ماہ تو اسیطرح گذر گئے پھر دانتون کا زمانہ

[۱] جب بچہ پاؤن کی سہارے کھڑا ہونے لگتا ہے تو کھیر چٹا کر اوسکو چلاتی ہین اور اعزا و اقربا کی دعوت کی جاتی ہے۔

آیا یہان وہی کثرت غذا کی حالت رہی بچہ بہی اسکا عادی تہا ذرا ذرا
مین غذا کا طالب ہوتا تہا آخر طبیعت مضمحل ہونا شروع ہوئی گیارہوین مہینہ
ایسا شدید بیمار ہوا کہ خدا ہی نے بچایا، دست بیہوشی اور بخار کی کچہہ حد نہ تھی
غرض تین ہفتہ اسیطرح گذرے زندگی تھی جو بچ گیا اب کسی وجہ سے مان دودہ چہڑا چکی
تہی اور انّا دودہ پلاتی تہی اوس غریب کو کہلائیان جبرًا ایسی غذائین دیپی تہین کہ دودہ زیادہ ہو
دستون کی مرض مین گرفتار ہوکر نوکری چہوڑنے پر مجبور ہوئی آخر صاحبزادی کیلئے دوسری
انّا بلائی گئی اوسکے دودہ ہی نہ تہا مجبوراً بچے کا دودہ چہڑادیا گیا اور وہی معمولی غذا
ارا روٹ وغیرہ کی رہی جو دودہ پینے کے حالت مین تھی، خدا کے فضل سے
بچہ کی تندرستی اچہی ہوگئی پہر دوسرا فرزند ہوا جسکو مان نے خود دودہ پلایا اور
انا برائے نام رکہی گئی چند نسخے جو اطبا کے بتائے ہوئے تھے نوش کئے دودہ بہی بخوبی
ہوگیا اور میرے خیال مین دودہ کے بڑہنے کی بڑی وجہ یہ ہوئی کہ صرف مان ہی نے
دودہ پلایا اور وہ احتیاطین جو اس زمانے مین کی جاتی ہین عمل مین لائی گئین جسکا
نتیجہ یہ نکلا کہ بچہ ابتدا ہی سے تندرست اور قوی رہا۔ ساتوین مہینہ کہٹ کہٹ دانت
نکل آئے اور نو ماہ کا ہو کر پاؤن چلنے لگا جب تک طبیب کی بتائی ہوئی دوائین
پین کوئی نقصان نہین ہوا لیکن ایک روز ایک عورت نے ایک لا معلوم الاسم جڑی
لاکر دی اور یہ کہا کہ اسکو پیسکر ایک تولہ پہٹکری اور دودہ کے ساتہہ پیا جاے
اگرچہ دودہ اچہا تہا بچے کا پیٹ بہرتا تہا، لیکن غریب نے پہلے بچے پر ساس نندون کے

طرح طرح کے طعنے سہنے تھے ۔ اور یہ بات جسکو عام طور پر سب عورتین جانتی ہین
کہ دودہ کے کم ہونے پر ہماری ہندوستانی بیبیان کیا کیا کہتی ہین، آیندہ
دودہ کم ہونے کے ڈر سے غیرت والی بی بی نے ان چیزون کا پینا منظور کرلیا۔
مگر کسی پر ظاہر نہ ہونے دیا لیکن چونکہ عقلمند تھی جب ایک تولہ پھٹکری دیکھی تو عقل نے
یہ ہدایت کی کہ آج صرف ایک ماشہ پی کر تجربہ کیا جاوے ، اسوقت شوہر بھی گھر پر
موجود نہ تھا ، دو چار روز کے واسطے کہین چلا گیا تھا پیتے کے ساتھ ہی غریب کو
اسقدر قے ہوئین کہ انتہا نہ رہی ، کوئی سو پر نوبت پہونچی ہوگی بمشکل تمام شام تک
قے بند ہوئین ، گھر کے لوگ سب حیران تھے کہ ماجرا کیا ہے۔ خدا خدا کر کے
آرام ہوا مگر چند روز تک طبیعت بہت مضمحل رہی۔

اسیطرح اور ایک مرتبہ سرس سولی کھانے سے دودہ توبیشک زیادہ ہو گیا
لیکن اس شدت کا زکام ہوا کہ غریب پریشان ہوگئی اس مثال کو پیش نظر رکھکر
ہمیشہ عورتون کو چاہئے کہ طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے دوا کھائین اور کبھی
عطائی دوا نہ کرنا چاہئے ، دیکھو اگر وہ تولہ بھر پھٹکری کھالیتی تو غالباً اوسکی جان ہی
جاتی رہتی۔

غذا کا اثر بھی مان کے دودہ پر بہت ہوتا ہے اور اوسکی اصلاح کر لینے سے دودہ کی مقدار
اور تاثیر بہتر ہو جاتی ہے ، اور " مالٹ ایکسٹریکٹ " Malt extract
اناج اور دودہ استعمال کرنے سے دودہ بڑہتا ہے، غذا مین کسی خصوصیت کی ضرورت

نہین ، البتہ عام احتیاط شرط ہے دریائی جانورون کے گوشت ، پیاز، کرم کلہ
اور تیز مسالہ دار چٹ پٹے کھانون سے احتیاط رکھنا چاہئے بہتر غذا وہ ہے جس مین
نشاستہ کا جز زائد ہو مختلف قسم کی غذا پیٹ بھر کر کھانا چاہئے ، لیکن اوسی حد تک
کہ معدہ ہضم کر سکے ۔

چونکہ دودھ پلانے والی مان کو پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے اسلئے پانی زیادہ
پیا جاتا ہے ، لیکن پانی کی احتیاط بہت ضروری ہے ، پانی صاف اور خالص ہو اور
ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ جو پانی احتیاط کے ساتھہ صاف نہین کیا جاتا اور استعمال
مین آتا ہے وہ نہایت مضر ہوتا ہے ، خواہ کچھہ بھی خرچ ، اور کتنی ہی محنت کیون نہ ہو
صاف پانی استعمال کیا جاے ، زچاؤن کے لئے جوش دئے ہوے اور فلٹر
کئے ہوے پانی کی سخت ضرورت ہے اور اس امر کی بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ
وضع حمل کے بعد ٹھنڈا پانی نہ دیا جاے ۔

پینے کا پانی ہمیشہ صاف کنوئین ، بہتے ہوے چشمے یا دریا سے حاصل کیا جاے
دریا سے جو پانی لیا جاے اوس مین بھی احتیاط رکھی جاے اکثر کنارون پر جو
پانی ٹھہر جاتا ہے وہ نہ لیا جاے روان پانی لیا جاے ۔

اون کنوئن کا پانی جن مین پتے وغیرہ گر کر سڑتے رہتے ہون قابل استعمال
نہین ہوتا ، بہر حال پانی کے نقصانات دور کرنے کا طریقہ سب سے بہتر یہ ہے
کہ اوسکو جوش دیکر فلٹر کرلین ۔

لکڑی کی گھڑونچی پر اوپر تلے مٹی کے تین گھڑے رکھے جائین اوپر کے گھڑی کو
صاف کوئلے سے آدہا بھردین بیچ کے نصف گھڑے مین دریا کی صاف کی ہوئی ریت
بھری جاوے - تیسرا گھڑا پانی کے لئے خالی رہے ، اوپر کے دو گھڑون کی پیندی مین
ایک ایک سوراخ رکھا جاوے اور پانی کو اوپر کے گھڑے مین بھردین جو فلٹر ہوتا ہوا
نیچے کے گھڑے مین بھر جاوے گا ان گھڑون کو سوراخ دار چپنیون سے ڈہانک دین
اس طریقہ سے پانی ٹھنڈا ، اور خوش ذائقہ بہی رہتا ہے اور جوش کرنے سے جو
بدمزگی پیدا ہو جاتی ہے وہ بھی جاتی رہتی ہے -

دو دو مہینے کے بعد یا تو ان کوئلون کو بدل ڈالین یا صاف کرکے دہوپ مین
سکھائین ، اور پھر استعمال کرین ، چھ ہفتہ بعد ریت اوپر سے نکال ڈالنی چاہیے
اور تین مہینہ کے بعد ریت بدل دینی لازم ہے ، لیکن زیادہ محتاط آدمی اسقدر احتیاط
اور کرتے ہین کہ گھڑون کو جلد جلد بدلتے رہتے ہین ، اور ریت ہر دوسرے تیسرے دن
جوش دیجاتی ہے ، اور کوئلون کو اچھی طرح دہکایا جاتا ہے ، اور پانی کو پرمنگنیٹ
آف پوٹاشش Permanganate of Potash
اور تھوڑی سی سلفورک ایسڈ Sulphuric acid مین
جوش دے لیتے ہین اسکے علاوہ اور بہی قسم قسم کے بہترین فلٹر ملتے
ہین لیکن ان طریقون پر وہی لوگ کاربند ہو سکتے ہین جو امیر اور
رئیس ہین ، غریبون کے لئے تو یہی احتیاط کافی ہے کہ پانی چھان کر صاف اور قلعی دار

برتن مین جوش دیکر ٹھنڈا کرلین اور مٹی کے گھڑون مین رکھدین ، البتہ گھڑون کو روزانہ دہلوالیا جاے تاکہ تلی مین جو کچھہ گرد جم گئی ہو وہ صاف ہو جاے ، اور تیسرے چوتھے دن ان گھڑون کو سوندہالین اور جہانتک ممکن ہو جلد جلد گھڑون کو بدلتے رہین ۔

جو مائین گاے وغیرہ کا دودہ پیتی ہین اونکو دودہ کی اتنی مقدار استعمال کرنی چاہیے کہ دوسری غذا ترک نہو جاے اور جس جانور کا دودہ پیا جاے اوس کی نسبت پہلے سے اس امر کا اطمینان کرلینا چاہیے کہ وہ بیمار تو نہین ہے اور اوسکے رہنے کا مقام صاف رہتا ہے یا نہین ، اور صاف طریقہ سے احتیاط کے ساتھہ دوہا جاتا ہے یا نہین ، ورنہ اوسکی خرابی ماں کے دودہ پر بھی اثر ڈالیگی ، جو بچے کی صحت کے لئے سخت مضر ہے ، بچے کے لئے ماں کے دودہ سے بہتر کوئی غذا نہین ہے دوسرے قسم کے دودہ اور غذا کا مقابلہ کسی طرح شیر مادر سے نہین ہوسکتا جو قدرت نے بچے کے لئے بنایا ہے ، اور صرف اوسی مین وہ تمام طبی شرائط موجود ہین جو نمو اور صحت قائم رکھنے کے لئے ضروری ہین ، ماں کا دودہ ہمیشہ یکسان نہین رہتا اور نہ اسکا کوئی ایک معیار قرار دیا جا سکتا ہے ، ماں کی غذا اور بچے کے نمو کے لحاظ سے اوس مین قدرتی طور پر تغیر ہوتا رہتا ہی پس ماں کے دودہ مین ایسے اجزا شامل ہوتے ہین جنکی ضرورت بچون کو ہوتی ہی چونکہ غذائین بدلتی رہتی ہین اسلئے بچے کے ہاضمہ پر اونکا اثر اچھا پڑتا ہی اگر کوئی ماں

دیدۂ و دانستہ اپنے بچے کو ایسی نعمت سے محروم کرے جس نعمت کو کہ قدرت نے
بدرجہ غایت احتیاط اور ہوشیاری کے ساتھہ خاص کر اوسی کے لئے بنایا ہو
اور اوسکے بنانے مین ضروریات کا پورے طور پر لحاظ کرلیا ہو، اور بچے کو تکلیف
یا بیماری ہو جاے تو چندان تعجب نہونا چاہیئے۔

ماؤن کو خود فیصلہ کرلینا چاہیئے کہ وہ دودہ پلانے کے قابل ہین یا نہین،
اور نہ ماؤن کو دائیون کی راے پر چلنا چاہیئے، اکثر دائیان محض خوش کرنے کیلئے
یا رضاعت کی مشکلات سے بچانے کے لئے کہدیا کرتی ہین کہ دودہ بچے کو موافق
نہین ہے، اور ترغیب دلاتی ہین کہ دودہ پلانا ترک کرین، صرف تجربہ کار ڈاکٹر
یا طبیب اسکا فیصلہ کرسکتا ہے کہ رضاعت سے بچے اور مان کو کہانتک نقصان
ہوسکتا ہے، عقلمند ڈاکٹر یا طبیب سب سے پہلے ہوشیاری کے ساتھہ اون خاص
حالتون پر غور کرے گا اور کوشش کریگا کہ جو خرابیان مان کے دودہ پلانے سے
پیدا ہون اونکو دور کردے۔

انّا کا دودہ

اگر کسی وجہ سے طبی اصول کے مطابق قبل ولادت ہی ڈاکٹر یا طبیب کی راے مین
مان کا دودہ بچے کے لئے مناسب نہو تو لازم ہے کہ نوان مہینہ شروع ہوتے ہی
دایہ مقرر کرلی جاے اور کم از کم ہفتہ عشرہ قبل اوسکو اپنے یہان رکھکر اوسکی غذا

لباس ، ورزش وغیرہ کی نگرانی اور احتیاط شروع کردیجاے۔

عموماً دودہ پلانے والی اَنّا آسانی سے دستیاب ہوجاتی ہے ، اور باوجود کسی سقم کے بہی اَنّا کے دودہ سے اکثر بچے بمقابلہ گاے وغیرہ کے دودہ یا کسی دوسری غذا کے بہت زیادہ موٹے ہوجاتے ہین اسلئے اَنّا کے انتخاب مین ہوشیاری سے کام لینا چاہئے ۔

اَنّا کا بچہ تندرست ہو ، پھوڑے پھنسیان نہون ، اور اوسکا بچہ اپنے بچے کے ہم عمر ہو یا کچہ بڑا ہو ، اوس کے پستان بڑے ہون اور وہ لٹکے ہوے نہ ہون ، اور دودہ سے ایسے بہرے ہوے ہون کہ ذرا دبانے سے دودہ نکل آے اور اگر وہ کسی پیالہ مین تہوڑی دیر کے لئے رکہدیا جاے تو اوسکی سطح پر ملائی جم جاتی ہو ۔

اَنّا کا جسم پہوڑے پہنسی وغیرہ سے پاک ہو ، اور اوسکا منہ کہولکر دیکہہ لینا چاہئے کہ دانت اچھے اور زبان ، مسوڑے صاف ہین یا نہین ، اگر اوسکو مقرر کرلیا جاے تو روزانہ غسل ، اور صاف کپڑے بدلنے کی تاکید کرنی چاہئے اور ہر وقت اور خصوصاً کہانے کے وقت اوسکی نگرانی ضروری ہے ، دودہ اور پھل اور دیگر ترکاریان اوسکو خوب کہلانی چاہئیں ، ورنہ مضر اور ثقیل غذائین جنکے کہانے کی وہ عادی ہے ، کہاتی رہیگی ۔

یہ بہی خیال رکہنا چاہئے کہ اَنّا اچھی ذات کی ، باسلیقہ ، اور باعفت ہو ، اور

اوسکی اولاد یا شوہر کو کوئی بیماری ایسی نہ ہو جسکے اثر سے وہ بہی آلودہ ہو، یہ بہی دیکہنا
چاہئے کہ امراض متعدی مین تو مبتلا نہین ہے۔

چونکہ دودہ کا اثر بہت ہوتا ہے اسلئے صورت کا بہی خیال رکہنا چاہئے، اور
انسان کی صورت اوسکی سیرت کا بہی پتہ دیتی ہے۔کہ معنی بود صورت خوب را
اگرچہ بعض وقت یہ اصول صحیح نہین رہتا تاہم کثرت پر نظر رکہنی چاہئے، اسی لئے
حدیث شریف مین آیا ہے کہ " اَنّائین رکھو اچھی ذات کی، خوبصورت، جوان،
خلیق، اور عفیفہ "۔

دودہ چھڑانا

دودہ چھڑانے کا کوئی خاص وقت مقرر کرنا غلطی ہے، لیکن کم سے کم
ایک سال اور زیادہ سے زیادہ دو سال کا زمانہ عموماً ہوتا ہے، دودہ
چھڑانے مین بہت سی باتون کا خیال ضروری ہے۔

بچہ اگر بیمار ہو، یا گرمی کا موسم ہو تو دودہ نہ چھڑانا چاہئے۔

بچون کے دانت رفتہ رفتہ نکلتے ہین لہذا دانت نکلنے کے بعد جو زمانہ
آرام کا ہوتا ہے اوسوقت دودہ چھڑانا چاہئے، دودہ رفتہ رفتہ
چھڑایا جائے۔

ایک ماہ کے بعد ہی سے ایک شیشی مین بہت تہوڑا دودہ، اور زیادہ پانی

بھر کر بچے کے منہ مین روزانہ لگانا چاہئے، اس طرح پر ربڑ کی گھنڈی نما ٹوپی سے
دودہ پینے کی عادت ہو جائیگی اگر کوئی عرق مثل ڈل واٹر Dil water وغیرہ دینا ہو تو بھی
اوسی سے دیا جاے، تاکہ بچہ عادی رہے، ورنہ پھر شیشی سے پلانا مشکل
ہو جاتا ہے، اور ایسی تکلیف ہوتی ہے کہ الامان، بچہ بھوکا رہتا ہے لیکن
شیشی سے کبھی پینا گوارا نہین کرتا۔

پانچ یا سات ماہ کے بعد اگر ضرورت ہو تو مان کا دودہ پلانے کے وقفوں کو
بڑہانا چاہئے، اور درمیان مین مصنوعی غذا الن بری فوڈ یا میلنس فوڈ
Allen bury's food or Millions food شیشی سے
پلایا جاے اسی طرح مان کا دودہ کم کرتے کرتے چھڑانا چاہئے
اس طریق سے بچہ کو مان کی ہڑک اور مان کو دودہ کی
تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے آغاز
ہی سے مان کے دودہ نہ ہو تو پھر غذا مین الن بری فوڈ رکھا جاے
یہ بچون کے لئے بہت اچھی غذا ہے الن بری فوڈ Allenburys food کے
تین ڈبے ہوتے ہین جو بچون کی عمر کے لحاظ سے بہ ترتیب ذیل بناے گئے ہین

نمبر ۱- ایک ہفتہ سے ۴ ماہ تک۔

نمبر ۲- ۴ ماہ سے ۹ ماہ تک۔

نمبر ۳- نو ماہ سے ۱۵ ماہ تک۔

بچہ کہ بلا پستان کسی دوسری طرح دودہ پیتا ہی نہین ہے تو اوسکو بھوکا
چھوڑ دینا چاہیئے ، یہانتک کہ مجبور ہو کر شیشی سے دودہ پینے لگے، دوسری تدبیر یہ ہے کہ
چوسنی کی گھنڈی پر ذرات میلنس فوڈ mellions food یا شہد لگایا جائے اچھی تربیت والے
بچے زیادہ تکلیف نہین دیتے اور آسانی سے اونکا دودہ چھڑایا جا سکتا ہے ، البتہ
ایسے بچے جنکی نازبرداری بہت کی جاتی ہے ، سلانے کے وقت عادتاً پالنے مین
جھلائے جاتے ہین یا جب روتے ہین تو گود مین اوٹھا لئے جاتے ہین دودہ
چھڑانے کے وقت پریشان ہوتے اور دق کرتے ہین ۔
بچون کو چوسنی نہین دینا چاہیئے کیونکہ چوسنی منہ مین رہنے سے جرمی امراض کا
اندیشہ رہتا ہے اور زیادہ تھوک جانیسے بدہضمی ہوتی ہے، زیادہ عادت ہوجانیسے اونکے دانت
بالکل ٹیڑہے ہوجاتے ہین، دودہ چھڑانیکے بعد ماں کی چھاتیون مین دودہ کی کثرت ہوتی ہے ایسی
حالت مین دودہ کم کرنے کے لئے بغیر مشورہ طبیب یا ڈاکٹر کوئی غذا یا دوا استعمال
کرنا مناسب نہین ، خارجی تدابیر مین یہ تدبیر بہت اچھی ہے کہ پستان پر روغن بادام شیرین
لگا کر اوپر سے ایک روئی کا گالا رکھکر مضبوط پٹی کے ساتھہ کسکر باندہ دین
یا بلاڈونا کپڑے پر لگا کر باندہین جو بہت مفید ہے اس سے دودہ رفتہ رفتہ
کم ہوجائیگا اور نیز چند دن تک پانی اور سیال چیزون کا کمی کے ساتھہ استعمال کیا جائے
مسلمانون کے واسطے دودہ کی مدت احکام الٰہی سے ظاہر ہے کہ دوسال سے
زیادہ نہ پلاؤ ، لیکن اگر اس سے کم مین چھڑا دو تو کوئی گناہ بھی نہین بلکہ زیادہ

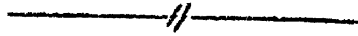
مدت تک دودہ پلانا نا جائز ہے۔

حکما کا قول ہے کہ جو بچہ زیادہ مدت تک دودہ پیتا ہے وہ احمق ہوتا ہے، انگریز نو ماہ سے زیادہ بچون کو عورت کا دودہ نہین دیتے، بلکہ بعض پانچ مہینے کی بچون کا دودہ چھڑاکر مصنوعی غذا پر رکھتے ہین، لیکن ایک لیڈی ڈاکٹر کی راے ہے کہ جتبک بچے کے آٹھ دانت نہ نکل آئین قدرتی رضاعت کا سلسلہ جاری رہے اس مین مضائقہ نہین کہ مصنوعی غذا بھی عادت ڈالنے کے لئے دی جایا کرے، شیشی کی عادت ہمیشہ گیارہوین مہینہ سے چھڑانا چاہیئے بشرطیکہ بچہ دانتون کی تکلیف مین مبتلا نہو اگر ہو تو اسقدر صبر کیا جاے کہ جو دانت نکلنے والے ہین نکل آئین اور بچہ کو صحت ہو جاے جب شیشی چھڑا دیجاے تو کچھہ مدت تک شب کو دس بجے کے قریب بغرض سہولت شیشی سے غذا دینا مناسب ہے تاکہ بچہ کی نیند خراب نہ ہو اور ایک مرتبہ دیدینے مین چندان ہرج بھی نہین ہے۔

جب بچہ کی آٹھ دانت نکل آئین تو ملنس فوڈ بسکٹ Millions food یا ملک بسکٹ Milk biscuit دیدینے کا مضائقہ نہین لیکن ہندوستانی بسکٹ ہرگز نہ دینا چاہیئے، کیونکہ اول تو یہان کے لوگ پوری احتیاط اور صفائی سے بنانے کے عادی نہین ہین اور نہ کوشش کرتے ہین دوسرے وہ میدہ کے ہوتے ہین اور کوئی ایسا جزو اوس مین نہین ہوتا جس سے سریع الہضم ہو جائین، ایسے ہی معمولی دوکانون کی ڈبل روٹی بھی ہرگز نہ استعمال مین لائی جاے جب تک کہ

کوئی ڈاکٹر یا طبیب اوس روٹی کے متعلق اطمینان نہ کردے۔

ڈبل روٹی کے توس بھی بنا کر دینا چاہیئے اور توس اس طرح بنائے جائین کہ ٹکڑے باریک کاٹین اور اونکو توے پر اسقدر سیکین کہ اندر سے سرخ ہو جائین اور اونکا کچا پن جاتا رہے ❖

—//—

باب سوم

مصنوعی رضاعت۔ اسٹرلائزڈ و پیسٹیورائزڈ Pasteurized کی ترکیب دودھ پلانیکا طریقہ۔ خالص دودھ۔ ہاضم دودھ۔ بچونکی غذا ئین انڈا گوشت۔ پھل۔ عام اصول۔ غذائین اور اون کے اوقات۔

مصنوعی رضاعت

وہ بچے بدنصیب ہوتے ہین جو مان کے دودھ جیسی نعمت سے محروم کردیے جاتے ہین، اور وہ مائین بدقسمت ہوتی ہین جو خود اپنے لخت جگر کو دودھ پلاکر دل کو سرور، اور آنکھون کو نور حاصل نہین کرتین، اور افسوس کا مقام ہے کہ فی زمانہ یہ بدقسمتی اور بدنصیبی عام ہوتی جاتی ہے خصوصاً متمول لوگون مین جنہین تھوڑا سا بہانا ملنا چاہیے۔

لیکن یہ راے کوئی نہین دے سکتا کہ جس صورت مین کہ مان کا دودھ خراب ہو اور بچے کو نقصان پہونچ رہا ہو تو بھی دیا جاے عموماً مندرجہ ذیل حالتون مین مصنوعی رضاعت کی ضرورت ہوتی ہے۔

ا۔ جب مان کے دودھ ناکافی ہو، اور اسکی بہت سی علامتین ہین ایسی صورت مین بچہ جھنجلا کر چھاتی منہ مین لیتا ہے، مگر جب کافی مقدار دودھ کی نہین ملتی

تو وہ رونے لگتا ہے ، چند دن مین بچہ زرد ، چڑچڑا اور دبلا ہوتا جاتا ہے۔ اور بھوکے رہنے کی علامتین ظاہر ہونے لگتی ہین ، ایسی حالت مین غذا کی خرابی ہمیشہ بچو کی بیماری کا پیش خیمہ ہوتی ہے ، اس صورت مین بھرکیف دونون قسم کی غذا دینی چاہئے ، یعنی آدمی کے دودہ کے ساتھ شیشی کا استعمال رکھا جائے اور میلنس فوڈ millions food ہدایت کے موافق بنا کر دیا جائے۔

۲ - جب دودہ مین کسی قسم کی خرابی ہوتی ہے تو وہ دراصل غذا نہین رہتا اور اسکے استعمال سے بچے کے معدہ مین ایسی رطوبت ہوجاتی ہے جسکی وجہ سے اوسکے اعضا کی پرورش کے لئے کافی خوراک نہین پیدا ہوتی ، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اوسکا گوشت جلد پلپلا ہو جاتا ہے ، اور نفخ ، اسہال ، یا قبض کی شکایت ہوجایا کرتی ہے۔

۳ - جب بچے کی مان تپ دق مین مبتلا ہو یا اوس مین اس مرض کا موروثی مادہ ہو ، اور کثرت سے ایسی مثالین موجود ہین جنسے یہ ثابت ہوتا ہے کہ یہ مرض آدمی کے دودہ کے ذریعہ بچے کو منتقل ہوسکتا ہے۔

۴ - جب مان کسی اور مرض مین مبتلا ہو ، یا تندرستی خراب ہونے کے سبب سے وہ زیر علاج ہو ، ایسی حالت مین دودہ کی تاثیر بدل جاتی ہے ، اور وہ ہمیشہ بچے کو ناموافق ہوتا ہے۔

۵- جب ماں کسی خاص حالت مین یا کام کی وجہ سے اوقات معینہ پر دودہ نہین پلا سکتی تو نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اوسکی تاثیر یکسان نہین رہتی اور اسلئے بچے کو ناموافق ہوتا ہے -

۶- جب ماں کا دودہ ہی میسر نہ آئے مثلاً ایسی صورتون مین کہ جب دودہ خشک ہو جاے یا ماں کا انتقال ہو جاے تو مجبوری ہے ، اور ان حالتون مین احکام خدا و رسول کی رو سے بھی دوسری عورتون سے دودہ پلوانا جائز ہو گیا ہے لیکن دودہ پلانے والی انا مین بھی اونہین باتون کو تلاش کرنا چاہئے جنکو ماں مین دیکھا جاتا ہے -

اکثر اوقات حسب مرضی انائین نہین ملتین تو ناچار جانور کے دودہ پر گذارہ کیا جاتا ہے ، ایسی حالت مین بالعموم بچون کو بکری اور گاے وغیرہ کے دودہ پر یا مویز منقی یا چھوارے کے پانی پر رکھا جاتا تھا ، یا زیادہ سے زیادہ چاول اُبال کر خشک کر لئے جاتے اور پھر اونکو بھون کر پیسکر اور چھانکر دیتے تھے جس سے بعض سخت جان بچے تو پرورش پا جاتے ، لیکن زیادہ بچے محض اس غذا کی کی وجہ سے ضائع ہو جاتے تھے لیکن اب مثل دودہ کے طاقت اور نمو پیدا کرنیوالی چیزین بھی یورپ مین ایجاد ہو گئی ہین جو عام طور پر ہندوستان کی دکانون مین بھی بکتی ہین جیسے میلنس فوڈ ، ایلمبری فوڈ ، ایلبولیکٹین Albulactine وغیرہ اسکے استعمال کرنے کی ترکیب انھی کے ساتھہ ملتی ہے اور پڑھی لکھی ماؤن کا فرض ہے کہ ایک دفعہ

اون ہدایات کو بغور پڑھ لین ، اور جو ان پڑھ ہون وہ دوسرون سے سنکر ذہن نشین کرلین ، اور اوسی کے مطابق بچون کو پلائین ، مگر ان چیزون کے بتانے مین بھی احتیاط سے کام لین بازاری اور اشتہارات کی چیزون سے احتیاط رکھنی چاہئے کیونکہ آجکل جدہر دیکھئے اس زمانہ مین نیم حکیم اور عطائی ڈاکٹر بھرے پڑے ہین مصنوعی کہانے کی چیزون کو پیٹنٹ کراکے اوسکی تعریف مبالغہ کے ساتھہ کرتے ہین لیکن ایسی بعض غذائین بالکل خراب ہوتی ہین اور اگر عادتاً روزمرہ استعمال کیجائین تو واقعی بیماری پیدا کردیتی ہین ، اور بچے کی نمو پرورش مین سد راہ ہوتی ہین ۔

گاے کا دودہ اگرچہ کسیطرح بچون کے لئے بہترین دودہ نہین ہوسکتا تاہم بجاے ماں کے دودہ کے استعمال کیا جاسکتا ہے ۔

بد قسمتی سے صاف دودہ کا طبی لحاظ سے ملنا بہت دشوار ہوتا ہے اسلئے کہ تھن سے برتن مین اور برتن سے بچے کے پیٹ مین منتقل ہوتا ہے اس دوران مین کثیف ہوا کے بے شمار جراثیم کو اون مین داخل ہونے کا بڑا موقع ملتا ہے کیونکہ دودہ مین کشش اور پرورش کا مادہ بہت ہے اون جراثیم کے داخل ہونے سے دودہ مین ترشی پیدا ہوجاتی ہے ، اور بچہ کو مضر ہوجاتا ہے اسی لئے بزرگون نے دودہ کی حفاظت کے لئے طرح طرح کے قصون مین نصیحتین اور تاکیدین کی ہین ۔

اگر ڈاکٹر گارڈن کے طریقہ سے دودہ نکالا جاے تو بلاشبہ فاسد جراثیم سے

پاک ہوگا لیکن اسکے لئے ماہر اور واقفکار کی ضرورت ہوتی ہے ، اور ایسی ماہرن کا
ابھی ہندوستان مین ملنا محال ہے۔ جراثیم کی افزائش روکنے کے لئے ضروری ہے
کہ دودہ کو جوش دیدیا جائے، یا اسٹری لائز sterilize کرلیا جائے اگرچہ جوش دینے سے
دودہ کے بعض مفید اور غذائی اجزا ضائع ہوجاتے ہین ، اور اوسکے استعمال سے
بچہ موٹا نہین ہوتا ، - علاوہ اسکے گائے کے دودہ مین بمقابلہ مان کے دودہ کے
مٹھاس کا حصہ کم ہوتا ہے ، اور نمک کا حصہ اسقدر زیادہ ہوتا ہے کہ بچہ اوسکو
اچھی طرح ہاضم نہین کرسکتا ، اسلئے سیلنس فوڈ ، ایلنبری فوڈ اس کمی کو پورا کرتا ہے یہ خیال
غلط ہے کہ گائے کے دودہ سے سوکھی[1] کی بیماری پیدا ہوتی ہو بلکہ دودہ کی بداحتیاطی سے

---

[1] سوکھی کی بیماری بھی متعدی امراض مین داخل ہے جو ایک سے دوسرے کو لگتی ہے یہ کبھی
موروثی ، اور کبھی انّا یا مان کے دودہ سے بھی ہوتی ہے ، اسمین بچہ لاغر ہوتا چلا جاتا ہے ، کان کی لوین
ٹھنڈی رہتی ہین ، اور سن ہوجاتی ہین اونکو چاہے کتنا ہی زور سے دباؤ لیکن بچے پر اثر نہین ہوتا
ناک بھچی رہتی ہے ، پاؤن مین بل پڑے رہتے ہین ، تالو بیٹھ جاتا ہے ، اس بیماری کو ہندمین
جیو کی بیماری کہتے ہین اور یہ بچون کی دق ہے۔
اس مرض مین گڑمار جڑی تالو پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے ، ایک اور جڑی بھی ہے جس کے
پلانے سے آرام ہوجاتا ہے جسکو خاص خاص آدمی جانتے ہین (یہ بھی ہندوستان مین ایک مرض ہے
کہ دوا کا نام نہین بتاتے) یہ بیماری دودہ کی کثافت اور بے احتیاطی کے ساتھ رکھنے سے ہوتی ہے
نہ گائے بکری کے دودہ سے ، ہان اگر کسی گائے کے بچہ کو یہ مرض ہوگا اور اوسکی مان کا

سوکھی ہی کیا بہت سے امراض پیدا ہوتے ہین مان کا دودھ پینے سے ماسوا اور فوائد کے یہ سب سے بڑا فائدہ ہے کہ اس قدرتی برتن بین چہار جانب سے ایسا بند کیا گیا ہے کہ کہین سے بھی بیرونی اثرات نہین پہونچتے دودھ فلٹر ہوکر بچے کے منھ مین پہونچ جاتا ہے ۔

اگر ایسی ہی احتیاط سے گاے کا دودھ بھی پلایا جاے تو گو اسقدر مفید نہو تاہم وہ نقصانات بھی نہ ہون جو بیرونی اثرات سے ہوتے ہین ۔

مان کا دودھ جب کہ بچے کے معدہ مین پہونچکر دہی بنجاتا ہے اوس وقت بھی ہلکا اور ملائم ہوتا ہے ، برخلاف اسکے گاے کا دودھ ثقیل اور وزنی ہوجاتا ہے ۔ اور چونکہ بچے کے معدہ مین اوسکو تحلیل کرنے اور توڑنے کی قوت نہین ہوتی اسلئے ہضم ہونے سے رہجاتا ہے اور معدہ اور امعا مین خراش پیدا کرتا ہے ۔

ایک دوسرا بڑا فرق یہ بھی مان اور گاے کے دودھ مین ہوتا ہے کہ گاے کے دودھ مین ایسڈ یعنی ترشی زیادہ ہوتی ہے ، اور مان کے دودھ مین شیرینی لیکن ان اختلافات کی کسی قدر اصلاح ہوسکتی ہے ، اور اگر گاے کے دودھ کو بچے کے مزاج کے موافق کرنا مقصود ہے تو اوسکی اصلاح کرنا ضروری ہے ۔

اسٹری لائنزڈ کرنے سے دودھ کے اندر کے جراثیم فنا ہوجاتے ہین ۔

(بقیہ حاشیہ صفحہ گذشتہ) دودھ پلایا جاے گا تو بے شک بچے کو بھی ہوجائیگی ، اسیطرح اگر دایہ کے دودھ مین یہ مادہ ہوگا تو ضرور اُس سے بچہ بھی متاثر ہوگا ۱۲

اور ترش ہونے سے محفوظ رہتا ہے۔

اس موقع پر اسٹرلائز کرنیکی ترکیب بھی درج کی جاتی ہے۔

اسٹرلائز کرنے کی Stralize ترکیب

دودہ کو تھن سے نکالنے کے بعد بلاتاخیر اس طرح جوش کہانے کے لئے رکھدینا چاہئے کہ چولھے پر پانی کے برتن مین جو پہلے سے گرم ہو رہا ہو دودہ کا ظرف جسکا منہ خوب بند ہو رکہا جاے اور اوپر سے نم کپڑے سے ڈہانک دیا جاے یا بوتل مین دودہ بھر کر منہ پر کارک لگا کر ایسی بالٹی مین رکھدو جو مع پانی کے پچیس منٹ پہلے سے آگ پر رکہی ہوئی ہو، اور پانی خوب جوش کہا گیا ہو، اس غرض کیلئے خاص قسم کی بوتلین بنائی جاتی ہین جو عموماً ملتی ہین اور وہ گرم پانی مین ٹھہر سکتی ہین ورنہ ہر بوتل نہین ٹھہر سکتی، دوسرے گرم پانی سے بوتل کو نکال کر ایک دم سرد ہوا مین نہ لاؤ، بلکہ آنچ سے اُتار کر اوسی پانی مین ٹھنڈا ہونے دو یا ایک خلالیین کی تھیلی مین رکھکر گرم پانی مین ڈالو، تاکہ نکالنے کے بعد رفتہ رفتہ ٹھنڈی ہو جائے اور بہی کئے قسم کے ظروف۔ اسٹری لائز Stralize کرنے کو بازارون مین ملتے ہین اور ہر قسم کی چیزاون مدین گرم کی جاسکتی ہے۔

دو حصے پانی دودہ مین ملانے سے دہی کا جز کم ہو جاتا ہے، اور پانی اور شکر ملا دینے سے ماں کے دودہ کے مشابہ ہو جاتا ہے دہی کے بڑے بڑے

ٹکڑون کو یعنی جو دودہ کہ پیٹ مین جم جاتا ہی اسکی تحلیل کر دیگی بارلی واٹر Barley water
لائم واٹر، سائٹریٹ آف سوڈا، بلحاظ تناسب عمر نصف گرین سے دو گرین تک
ہر مرتبہ دودہ مین ملا دینا بہت مفید ہے۔

بارلی واٹر مین نشاستہ بہت خفیف مقدار مین ہوتا ہے، لیکن اگر اسکو
ہلکا بنایا جاے تو گاے کے دودہ مین پلانے کے لئے بہترین چیز ہے۔

دودہ مین پانی ملانے سے شکر اور چکنائی کا جز کم ہوجاتا ہی اسلئے ماں کے دودہ کے
برابر کرنے کے لئے اون اجزا کو مناسب مقدار مین ملا کر دینا چاہئے، اس مقصد کے
لئے دس گرین ملک شوگر جو کہ خاص شکر ہے ایک اونس دودہ مین ملا کر دی جاے اور نصف سے
ایک چمچہ تک بالائی ہر مرتبہ ملانا چاہئے، ایک اونس گاے کے دودہ مین لائم واٹر
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا ایک گرین یا سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda دو گرین
سے اصلاح ہوجاتی ہی لائم واٹر کسیقدر قابض ہوتا ہے اسلئے بچہ کو اگر اسہال آتے ہون
تو لائم واٹر ملا دیا جاے سائٹریٹ آف سوڈا ہر لحاظ سے بہت مفید ہوتا ہے،
علاوہ اسکے کہ بچہ کے شکم مین دودہ جمنے سے روکے یہ بھی فائدہ ہے کہ جوش دئے ہوے
دودہ مین ملا دینے سے بچے اسکروی کے مرض سے محفوظ رہتے ہین اور مصنوعی
رضاعت مین اکثر بچون کو یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ سونف اور بہت ہی خفیف مقدار مین
اجوائن کی پوٹلی باندہکر دودہ مین ڈالکر جوش دیا جاے تو وہ بھی اکثر بچون کو مفید
ہوتا ہے۔ سونف مین ہضم اور اجابت کو نرم کرنے کی قوت ہوتی ہے اور اجوائن مین

سردی کے دفعیہ اور خشکی پیدا کرنے اور ریاح کے خارج کرنے کی خاصیت ہے لیکن اجوائن کا استعمال موسم گرما مین کچھ ٹھیک نہین معلوم ہوتا البتہ سونف کا استعمال ٹھیک ہے ۔

مصنوعی رضاعت مین بھی قدرتی رضاعت کے اوقات کی پابندی لازمی ہو ایک سے دو اولش تک ابتداءً ایک یا ڈیڑھ ماہ تک دو دو گھنٹے کے بعد دودہ پلانیسے اکثر بچون کو سیری ہو جاتی ہے ، شب کو اگر دس بجے دیا جاے تو پھر ۲ بجے اور پھر پانچ بجے صبح کو دیا جاے اور بعد ازان ایک ہفتہ کے بعد شب مین ایک یا دو بار دودہ کا پلانا کم کر دینا چاہئے ۔

ابھی ہندوستان مین عام طور پر مان کے دودہ نہ ہونے کی حالت مین کامل احتیاط جو اس باب مین مذکور ہے عمل مین لانا دشوار ہے اور بالعموم بکری اور گاے کے دودہ پر قناعت کرنی پڑتی ہے ، کہین کہین گدہی کا دودہ بھی استعمال کیا جاتا ہے لیکن یہ دودہ بہت ہی کم میسر آتا ہے اور قیمتی ہوتا ہے مگر یہ دودہ عورت کے دودہ سے کسی قدر ہی خاصیت مین کم ہو اور بمقابلہ اوسکے اس مین مٹھاس اور چکنائی کی مقدار کچھ زیادہ ہوتی ہے ، مسلمانون مین یہ دودہ حرام ہے بجاے اسکے گھوڑی کا دودہ دیا جاے جو خاصیت مین اسی کے برابر ہے ۔ اطبا کا قول ہے کہ اگر بچہ کو گھوڑی کا دودہ پلایا جاے تو چیچک نہین نکلتی ، بکری کا دودہ زیادہ چکنا ہوتا ہے اور بمقابلہ مان کے دودہ کے بچہ کو مشکل سے ہضم

ہوتا ہے اور اسمین بو بھی آتی ہے اور اس سے بچے کے پسینے مین خراب بو آنے لگتی ہے اسوجہ سے بچون کو بہت کم دیا جاتا ہے دوسری خرابی یہ ہے کہ یہ جانور کچھ ایسا بے پرواہ ہوتا ہے کہ کبھی کبھی گندی چیزین یا اور جو کچھ ملجاتا ہے کہا لیتا ہے اسیوجہ سے اوسکے دودہ کی ترکیب اور خاصیت ہمیشہ یکسان نہین ہوتی تاہم بکری غریب آدمی بھی پال سکتا ہے اور روپیہ کم خرچ ہوتا ہے اسلئے اگر اوسکے کہانے پینے کی نگرانی رکھی جاے تو عمدہ اور تازہ دودہ بچے کیلئے دستیاب ہوسکتا ہے۔

گاے کا دودہ بھی عورت کے دودہ سے خاصیت اور مزے مین بہت کچھ ملتا جلتا ہے اور بکری اور گدہی کے دودہ مین درمیانی حیثیت رکھتا ہے۔ اور یہ بھی زیادہ تر بچون کے استعمال مین آتا ہے۔

بھینس کا دودہ بھی اگرچہ مثل گاے کے دودہ کے ہے لیکن دیرہضم اور ثقیل ہوتا ہے، بھیڑ کا دودہ بھی کبھی کبھی غفلت سے استعمال مین آجاتا ہے لیکن یہ نہایت مضر ہے اور قولنج پیدا کرتا ہے جسکی تکلیف بچہ کسیطرح برداشت نہین کرسکتا۔

اکثر بے احتیاط مائین بازاری دودہ جو حلوائیون کے کڑہاؤن مین اوٹتا رہتا ہے اور جسمین ہزارہا جراثیم پلتے رہتے ہین پلادیتی ہین اور دودہ کی احتیاط نہین کرتین، ایسی ماؤن کے بچے ہمیشہ بیمار رہتے ہین۔

درصل بہت سی ننھی جانین ماؤن کی اس بے احتیاطی کے نذر ہوتی ہین دودھ کی احتیاط ایک عزیز جان کی حفاظت کے لئے ایسی چیز نہین کہ جسکے واسطے تھوڑی سی تکلیف گوارا نہ کیجائے۔

ہمارے ملک مین جو طریقہ دودھ دوہنے اور فروخت کرنے کا ہے وہ حقیقت ایک ایسا طریقہ ہے جسمین اول سے آخر تک خطرہ ہی خطرہ ہے۔

دودھ مین کسی چیز کی آمیزش کر کے بیچنا تو ایک قانونی جرم ہے اور اسکی سزا معین ہے لیکن بے احتیاطی سے دوہا ہوا دودھ فروخت کرنا کوئی جرم نہین حالانکہ یہ بے احتیاطی ایک ایسا فعل ہے جس سے انسان کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ بالعموم گھوسی جن برتنون مین دودھ دوہتے ہین وہ مٹی کے ہوتے ہین اور انکو صرف سرد پانی سے کھنگال لیتے ہین پھر پیتل یا تانبے کے برتن یا مٹی کی دوہنی مین لاکر اسی قسم کے پیمانہ سے فروخت کرتے ہین حلوائی خرید لیتا ہے اور پھر وہ کھلے کڑھاؤن مین سر راہ جوش دیتا رہتا ہے۔

اب خیال کرنا چاہئے کہ ایسے دودھ مین ہاتھون کا، برتن کا، پیمانہ کا میل چھوٹتا ہے، اور پھر سڑک کی دھول اور گرد اوسمین پڑتی ہے اور بے انتہا مہلک جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہین تو ایسے ناقص دودھ کے استعمال سے بچے کی صحت کیونکر قائم رہسکتی ہے۔ اسکے علاوہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ناصاف پانی بھی ملا دیتے ہین اور اس کا علم تو کسی طرح نہین ہوسکتا کہ جن چوروں کا دودھ

استعمال کیا جاتا ہے وہ صحیح اور تندرست بھی ہین یا نہین۔

اسلئے جنکو خدا مقدرت دے وہ اپنے بچے کے لئے گھر پر شیر دار مویشی رکھین اور اونکی صحت اور بیماری کا خیال رہے۔ اور جسوقت دودہ تھنون سے نکلے اوسیوقت سے احتیاط رکھی جاے۔

دوہتے وقت ہاتھ خوب صاف کئے جائین اگر زیادہ احتیاط مدنظر ہو تو گوال کے ہاتھ بورک لوشن Boric lotion اور صابن سوڈا سے دہلائے جائین، اور اوس کے کپڑے بھی صاف ہون تھنون کو گنگنے پانی سے دہو کر صاف تولیہ سے پونچھنا چاہئے دودہ جس برتن مین دوہا جاے وہ صاف منجا ہوا اور قلعی دار اور گرم پانی سے دہولیا گیا ہو۔ اس کام کے لئے سب سے اچھا برتن ایلومینم کا ہوتا ہے کامل احتیاط کے برتن علیگڈھ ڈیری فارم مین ملتے ہین جو ایک پائنٹ سے لگا کر غالباً (۱۰) پونڈ تک کے ہوتے ہین، تانبے یا پیتل کے برتن مین زیادہ دیر تک دودہ رکھنے سے کیا جاتا ہے، اور بالخصوص تانبے کے برتن مین اگر قلعی نہ ہو تو سخت سمیت پیدا ہو جاتی ہے، دودہ نکالنے کا ایک آلہ بھی ایجاد ہوا ہے لیکن ابھی ہندوستان مین نہین آیا دودہ دوہنے کے بعد اسکو فوراً ہی جوش دینے کے لئے رکھدینا چاہئے کیونکہ کچا دودہ جلد بگڑ جاتا ہے دودہ کو زیادہ جوش نہ دیا جاے بلکہ ہلکا سا جوش دیکر اوتار لیا جاے ورنہ وہ مضر ہو جاے گا۔

جوش دینے مین یہ احتیاط رکھی جاے کہ راکھ اور گرد وغبار وغیرہ اوس مین

نہ کرے اور جوش دینے کا برتن لبا لب بھرا ہوا نہ ہو پانچ منٹ تک جوش دینا
کافی ہوگا لیکن اوسکا ابال نہ پڑنے دیجائے کیونکہ اس سے دودہ کی طاقت
کم ہو جاتی ہے جوش کے بعد اوسکو چینی یا بلور کے برتن مین باریک ململ کے
کپڑے سے چہانکر صاف ہوا مین رکھنا چاہئے۔

ایک ترکیب یہی ہے کہ دودہ کو صاف برتن مین ڈالکر آگ پر چڑہا دیا جاے
اور جب اوس پر جھلی سی آجاے تو اوسکو کسی صاف چمچہ سے اُتار لیا جاے۔
اسکے بعد دودہ کو پانچ منٹ کے قریب اور آگ پر رہنے دیا جاے اور پھر اوسکو
دوسرے برتن مین کردیا جاے جسکو خوب جوش دیے ہوے پانی سے اچھی طرح
صاف کرلیا گیا ہو لیکن اس دوسرے طریقہ سے اجزاے پرورش کم ہوجاینگے اور مائیت زیادہ
ہوجاویگی ایک اور طریقہ بھی نفاست کے ساتھہ دودہ تیار کرنے کا یہ ہے کہ پہلے
ایک دیگچی مین پانی جوش کرو اور پھر اوس کھولتے ہوے پانی مین دودہ کا پیالہ رکھدو
اگر دودہ کی مٹھاس قائم رکھنا ہو تو پھر دودہ کے ظرف کو برف یا ٹھنڈے پانی مین
رکھو ، برف مین رکھنا بچون کے واسطے ضروری نہین ہے ، کیونکہ اونکو ۹۹ درجہ کا
گرم دودہ پلانا چاہئے ،

ماں اگر کسی مرض مین مبتلا ہو اور ڈاکٹر ٹھنڈا دودہ بتلاے تو ایسی ریت مین
برف مین رکھنا چاہئے یعنے برف ڈالکر ٹھنڈا نہ کرو بلکہ برف مین برتن کہدو
اگرچہ جوشش کرنے سے دودہ کے خراب کرنے والے اور نیز بعض

بیماریون کے جراثیم مرجاتے ہین لیکن اس طریقہ سے بعض خرابیان بھی پیدا ہو جاتی ہین -

دودھ کا ذائقہ بدل جاتا ہے دہنیت کے اجزا کی مناسب ترتیب مین فرق آجاتا ہے - اور اوسکے اجزا ثقیل ہو جاتے ہین ، پس ایسے دودھ کا عرصہ تک مسلسل استعمال صریحاً بچے کی تندرستی کے لئے مضر ہے کیونکہ بیشتر اوس سے استخوانی کمزوری اور فساد خون کا مرض لاحق ہو جاتا ہے اسلئے ایام رضاعت مین مصنوعی غذا پر جسکی مین پہلے سفارش کرچکی ہون اور تجربہ بھی ہوچکا ہے زور دونگی ، بشرطیکہ اوسکو پوری احتیاط اور ترکیب سے جو موجد نے بتائی ہے بنایا جاسے - پیسٹورائزڈ ملک Pastorised Milk بنانے کے لئے یہ ضروری ہے کہ دودھ کو (۶۸) ڈگری سینٹی گریڈ (۱۵۵) Centigrade (68) درجے فیرن ہائیٹ (155) Fahrenheit مقیاس الحرارت کی حرارت بیس منٹ یا آدہ گھنٹہ تک پہونچائی جاسے ، ایسا دودھ بہ نسبت اسٹریلائزڈ Asterilozed milk ملک کے جو جوش کیا ہوا دودھ ہوتا ہے ، اچھا ہوتا ہے لیکن اسکی تازگی تھوڑی دیر رہتی ہے گرم کرنے کے بعد فوراً اوسکو ٹھنڈا کرلینا چاہئے - اگر ٹھنڈک کا معقول انتظام رکھا جاسے تو کئی روز تک دودھ استعمال کے قابل رہتا ہے اگر معمولی سردی ہی پہونچتی رہے تو چوبیس گھنٹے تک خراب نہین ہوتا لیکن اس سے زیادہ دیر تک نہین رہ سکتا تاوقتیکہ برف مین نہ رکھا جاسے -

بچون کے لئے دودہ پیسٹرائزڈ کرنے کا یہ طریقہ ہے کہ ایک صاف بوتل مین بہرکر اورمنہ پرکسی صاف، سفید کپڑے کی ڈاٹ لگا کرتانبے یا پیتل وغیرہ کے کسی کشادہ برتن مین رکھو اور دودہ کے سطح کے برابر اوسمین پانی بہرو اورکسی آسان تدبیر سے بوتل کو برتن کی پیندی سے نصف انچ اونچا رکھو تاکہ گرم پانی بوتل کے اردگرد اچھی طرح پھیل جاے - اس ظرف کو چولھے پر رکھکر ہلکی آنچ کردو اور کم ازکم دس منٹ تک (۱۵۵) درجہ مقیاس الحرارت (فیرن ہائیٹ) Fahrnheit تک گرمی پہونچاؤ اسکے بعد برتن اتارلو بوتل کی ڈاٹ دیکھکر خوب کسدو اور بلا ضرورت ہرگز نہ نکالو- ہان برتن کو چولھے پرسے اتارنے کے بعدہی فوراً اوسپر کوئی صاف گرم کپڑا آدہ گھنٹے کیلئے لپیٹ دو اوسکے بعد بوتل نکالکر کسی سرد جگہہ رکہدو۔

یہ امر ہرصورت مین ذہن نشین رکھنا چاہئے کہ دودہ کے دوہنے جوش دینے اور رکھنے مین جو برتن مستعمل ہون اونکو خوب اچھی طرح گرم پانی سے دہولیا جاے یہ بھی یاد رکھنا چاہئے کہ دودہ کو جوش دینے کے بعدبھی احتیاط سے رکھنے کی ضرورت ہے اور اوسکے ساتھہ شیشی اور چسنی کوبھی صاف رکھنا لازم ہے اورخصوصاً موسم گرما مین زیادہ احتیاط درکار ہے، کیونکہ موسمی اثر سے دودہ جلد خراب ہوجاتا ہے اورشیشی مین بو آنے لگتی ہے اوسکو کسی سرد جگہہ ڈہک کر رکھنا چاہئے تاکہ مکھی اور گرد وغیرہ سے محفوظ رہے مکھیان زیادہ کثیف مقامون سے آتی ہین اور خاک کھاد اورسڑی ہوئی چیزون سے طرح طرح کے

زہریلے جراثیم اون مین چمٹ جاتے ہین جو دودہ مین پرورش پاکر بکثرت ہوجاتے ہین ، انکی وجہ سے اسہال کی بیماری کا اندیشہ ہے۔

انگریزی National کمیٹی کی حال کی رپورٹ بابۃ جسمانی تنزل مین ایک موقع پر لکھا ہے کہ مکان مین گرد و غبار غلیظ چیزون کے اتصال اور درحقیقت دودہ کی حفاظت کے طریقہ اور اون ترکیبون سے جنسے دودہ استعمال کے لایق رہتا ہے عام ناواقفیت کی وجہ سے خالص گاے کا دودہ بھی ضرر رسان ہوسکتا ہے۔ بڑی کثافت زیادہ تر دودہ کی شیشی سے جسمین لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوتی ہے پیدا ہوا کرتی تھی جسکو صاف کرنا غیر ممکن تھا لیکن اب ایلبری فیڈنگ باٹل رایج ہوگئی ہے اور اس سے یہ دقت جاتی رہی ہے۔ ایسی صورتون مین جب بچہ کو خالص دودہ ہضم نہین ہوتا تو اس طریقہ سے اطمینان کئے ہوے دودہ مین ضرورت کے لحاظ سے لائم واٹر یا بارلی واٹر جو احتیاط سے بنایا گیا ہو بقدر ضرورت حسب مشورہ طبیب یا ڈاکٹر ملانا چاہئے۔

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کا دودہ کی جانب سے ذرا سی بے رغبتی بھی ظاہر کرنا اس بات کی دلیل ہے کہ اوسکے پیٹ مین کافی مقدار پہونچ گئی ہے اسلئے فوراً اوسکے سامنے سے شیشی ہٹا دینی چاہئے اور دوسری خوراک کے وقت تک اوسکی نظر کے سامنے نہ آنے دیجاے ، کم سن ماؤن کو ضرورت سے زیادہ کہلانے پلانے کی لت ہوتی ہے لیکن زیادہ اور بار بار غذا دینے سے احتیاط رکھنی چاہئے اور یہ

بات بھی اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہئے کہ بچہ کو بار بار دودہ دینے سے بہی
ویسا ہی نقصان پہونچتا ہے، جسطرح غذا کے بار بار دینے سے نقصان ہوتا ہے
بچہ کے معدہ کی پیمائش کا اوسط حسب ذیل ہے۔

پیدائش کے وقت	۱/۴ ۱ - ۱	اونس —	۲ ۱/۲	بڑے چمچے
عمر کے دوسرے ہفتہ مین	۱/۲	″	۳	″
عمر کے پہلے مہینے مین	۲	″	۴	″
عمر کے چوتھے مہینے مین	۵	″	۱۰	″
عمر کے چھٹے مہینے مین	۶ ۱/۲	″	۱۳	″

یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کے معدہ کا ہر وقت پُر رہنا خواہ سریع الہضم
غذا سے کیوں نہو اوسیقدر مضر ہے جتنا دیرہضم غذا کی بسبب مقدار سے پُر رہنا نقصان کرتا ہے
دس مہینے تک بچہ کو دودہ پلانے کے اوقات حسب ذیل اگر رکہے جائین
تو نہایت مناسب ہے۔

دودھ پلانے کا نقشہ اوقات

عمر کے پہلے ہفتہ مین	عمر کے دوسرے ہفتہ سے چوتھے ہفتہ تک	عمر کے دوسرے مہینے مین	عمر کے تیسرے اور چوتھے مہینے مین	پانچوین مہینے مین	چھٹے سے نوین مہینے تک	دسوین مہینے مین
قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر	قبل دوپہر
۶ بجے	۶ بجے	۶½ بجے	۶½ بجے	۷ بجے	۷ بجے	۷ بجے
۸ بجے	۸ بجے	۸½ ״	۹ ״	۹½ ״	۱۰ ״	۱۰ ״
۱۰ ״	۱۰ ״	۱۰½ ״	۱۱½ ״	۱۲ ״	بعد دوپہر ۱ بجے	بعد دوپہر ۱ بجے
۱۲ ״	۱۲ ״	بعد دوپہر ۱۲½ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲½ بجے	۴ ״	۴ ״
بعد دوپہر ۲ بجے	بعد دوپہر ۲ بجے	۲½ ״	۴½ ״	۵ ״	۷ ״	۷½ ״
۴ ״	۴ ״	۴½ ״	۷ ״	۷½ ״	۱۰ ״	
۶ ״	۶ ״	۷ ״	۹½ ״	۱۰ ״		
۸ ״	۶½ ״	۱۰ ״	۱۱ ״			
۱۰ ״	۱۰ ״	شب کو				
شب کو ۲ بجے	شب کو ۲½ بجے	۲½ بجے				

یہ بڑی غلطی ہے کہ جب بچہ ذرا رویا فوراً اوسکو دودھ پلانا شروع کر دیا۔ اگر وہ بھوکا ہو تو ضرور اوسکو دودھ دیا جاے لیکن ہر بار وہ بھوک کی وجہ سے نہین روتا اسکا امتیاز مان کو ہونا چاہئے اور اوسکو یاد رکھنا چاہئے کہ بچہ کو ایسی حالت مین رونے پر بار بار دودھ دینا بہت مضر ہے کسی وقت بچہ پیاس کی وجہ سے روتا ہے ایسی صورت مین اوسکو ایک چمچہ بھر جوش کیا ہوا ٹھنڈا پانی دینا چاہئے دس ماہ کے بعد ایک مرتبہ دن مین چوزے کا شوربہ اور دو مرتبہ دودھ دیا جاے لیکن نہایت احتیاط رہے کہ اس مدت سے اول گوشت نہ دیا جاے ، اگر مصنوعی غذا نہ دیگئی ہوا ور صرف مان دودھ پلاتی ہو تو ایسی صورت مین دانت نکلنے کے بعد غذا کی عادت ہونے کے واسطے بہت ہی کم مقدار مین یہ چیزین دینی چاہئین ۔

کھیر، یا نیم برشت انڈا یا خام انڈا دودھ مین پھینٹ کر دیا جاے اور ایک بسکٹ میلنس فوڈ کا روزانہ چوسانا چاہئے ، آلو کے ملائم بھرتہ مین شوربہ ملاکر بھی دیا جا سکتا ہے اور روٹی مکھن بھی دینے مین مضائقہ نہین ۔

بعض بچے کم دودھ پیتے ہین اور بعض زیادہ ، تندرست بچون کو عموماً زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ دیر تک سیر رہتے ہین ۔ غذا اگر بچے کے موافق ہوتی ہے تو وہ وزن مین بڑھتا ہے سونا اوسکے لئے بہت مفید ہے ، اور غذا خوب ہضم ہوتی ہے ، غذا کی مقدار بڑھا دینے یا اوس مین تغیر پیدا کر دینے سے بچہ کو قے

ہو جاتی ہے ، اگر اجابت سبز رنگ کی اور دہی کی طرح ہو تو غذا کی مقدار کم کر دینی چاہئے اور پانی ملا کر دینی چاہئے۔

غذا کے موافق ہونیکی علامات ذیل مین درج کی جاتی ہین۔

کیفیت	وجوہات
۱۔ دودھ پینے کے بعد پھر بچہ بھوکا ہو جاتا ہے۔	۱۔ بمقابلہ دیگر اجزا کے دودھ مین پانی کا جز زیادہ ہے اور دودھ ہلکا ہے۔
۲۔ پینے کے بعد دودھ ہمیشہ گر جاتا ہے	۲۔ دودھ زیادہ مقدار مین پلایا جاتا ہے
۳۔ اعتدال سے کم بچہ کا وزن بڑہتا ہے	۳۔ دودھ اور شکر بہت کم مقدار مین دیجاتی ہے
۴۔ پاخانہ سبز رنگ کا پتلا اور درد کے ساتھ ہوتا ہے۔	۴۔ دودھ مین زیادہ شکر ملائی جاتی ہے۔
۵۔ متلی ہوتی ہے اور اکثر سبز رنگ کا دست آتا ہے اور کبھی کبھی ڈکار بھی آتی ہے۔	۵۔ دودھ مین خرابی اور دہنیت زیادہ ہوتی ہے۔
۶۔ نفخ یا قبض ہو جاتا ہے یا پسینہ یا پاخانہ آتا ہے۔	۶۔ دودھ مین دہنیت کم ہوتی ہے۔
۷۔ قبض اور دست کے ساتھ منجمد پاخانہ ہوتا ہے۔	۷۔ دہنیت اور شکر کے مقابلہ مین دودھ مین جم جانیوالا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔

مندرجہ بالا علامات مین سے اگر کوئی علامت پائی جاے تو غذا مین اصلاح ضرور ہی کرنی چاہئے
اور اگر اجابت ٹھیک نہ ہوتی ہو تو دو گرین سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda دودہ مین
پلاتے وقت ملا دینا چاہئے، اگر اس سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر یا طبیب کی راے سے فوراً کوئی
دوسری تدبیر کرنی چاہئے ، اگر اجابت پھٹی پھٹی ہو تو اوس وقت لائم واٹر مفید ہوتا ہے
تین مہینے تک بقدر ایک چمچہ چاء کے اور بعد ازان ساتوین مہینہ تک ایک چمچہ
اور ایزاد کر دیا جاے ، لیکن یہ خیال رکہنا چاہئے کہ اگر لائم واٹر کو زائد مقدار مین
ہمیشہ استعمال کیا جاے گا تو اس سے انتڑیون مین خراش پیدا ہو جائیگی اور دست
آنے لگین گے۔

دودہ پلانے کا طریقہ

دودہ کی خوراک کا انداز بھی ضرور رکھنا چاہیٔ مثلاً ایک ماہ کے بچے کے لئے
تین اونس دودہ اور پانچ اونس پانی کی مقدار رکھنی چاہئے ، اگر دیکھو کہ ہضم
نہین ہوتا تو پانی کی مقدار بڑہا دی جاے ، پلانے سے پہلے دودہ کو ۹۹ درجہ کے
گرم پانی مین رکھکر گرم کر لینا چاہئے یا اس قدر گرم کیا جاے کہ انگلیون کو اوسکی
گرمی خوشگوار معلوم ہو ، شیشی کشتی نما ہونی چاہئے ، نہ اوسکی گردن بڑی ہو
اور نہ اوسمین ربڑ کی ٹیوب ہو ، اور نہ اوس مین پیچ و خم ہون ، اگر پیچ و خم

لہ آنتین

ہونگے تو دہونا مشکل ہوگا اور پورے طور پر صاف نہین ہوگی ، ربڑ کی گھنڈی مین سوراخ نہون ، بلکہ جتنا بڑا سوراخ رکھنا منظور ہو ایک سوئی گرم کرکے سوراخ کرلیا جاے اور اگر بچہ بہت تیزی سے کھینچکر دودہ پیتا ہو تو سوراخ چھوٹا ہونا چاہئے ، اور اگر آہستہ آہستہ پیتا ہے اور ۲۰ منٹ سے زائد عرصہ مین سیر ہوتا ہے اور پیتے پیتے تھک جاتا ہے تو گھنڈی مین بڑا سوراخ کرنا چاہئے ۔

بچے کے منہ مین شیشی لگاکر تنہا پلنگ پر دودہ پینے کے لئے نہ چھوڑنا چاہئے بلکہ گود مین اوسیطرح لئے رہین جسطرح پستان سے دودہ پلانے مین لیا جاتا ہی کیونکہ دودہ پلانے کے وقت گود مین لئے رہنے سے کسیقدر مصنوعی رضاعت کا بدل ہوجاتا ہے ۔

بوتل کو اس انداز سے رکھنا چاہئے کہ قبل اسکے کہ بچہ دودہ کھینچے ربڑ کی گھنڈی مین دودہ بھرا ہوا نہ ہو ، اور گرمی قائم رکھنے کے لئے شیشی پر فلالین کا غلاف چڑہایا جاے پانچوین مہینے کے بعد بچے کو بجاے شیشی کے پیالے سے دودہ کا پینا بآسانی سکھایا جاسکتا ہے ، کیونکہ پیالے کو صاف کرنا بمقابلہ شیشی کے زیادہ آسان ہوتا ہے ۔

دودہ کے قبل شیشی کو ضرور اچھی طرح دہوکر صاف کرنا چاہئے اور ہمیشہ دو شیشیان رکھی جائین ، شیشی کو پہلے ٹھنڈے پانی مین کھنگال کر گرم پانی سے دہونا چاہئے دودہ کا ذرا سا حصہ بھی شیشی مین لپٹا ہوا نہ رہنے پاے خشک چاول

یا نمک کی کنکریان ڈالکر خوب ہلاکر صاف کرلینا چاہیے صبح و شام دن مین دو بار
پانی مین ایک چمچہ واشنگ سوڈا Washing soda ڈالکر شیشی کو گرم پانی سے دہو لینا چاہیے
دودہ پلانے کے بعد ربڑ کو الٹ کر اور صاف کرکے خوب گرم پانی مین
جسمین بورک لوشن Boric lotion پڑا ہو ڈالدینا چاہیے بلکہ ہر وقت ایک شیشی کو صاف
کرکے گرم پانی مین پڑا رہنے دیا جاے تاکہ گرد و غبار اور جراثیم سے پاک رہے
بعض لوگ دودہ کو بتی کے ذریعہ سے پلاتے ہین، اور یہ بتی دودہ مین پڑی رہتی ہے
اور دودہ ایک کھلے ہوے کٹورے یا تو تیا مین رکھا رہتا ہے یہ طریقہ نہایت
مضر ہے، کیونکہ اسمین جراثیم کے داخل ہونے کی کوئی روک نہین ہے۔ شاید
شیشی سے دودہ پینے والے بچون کے لئے اس قسم کی بتی سے زیادہ خطرناک
کوئی شے نہین ہے، صرف سلیپر نما یا کشتی نما شیشی کو بغیر نلی کے استعمال
کرنا چاہیے، لمبی ربڑ کی نلی لگی ہوئی شیشی بھی اچھی نہین ہوتی، جب وہ استعمال مین
رہتی ہے تو دودہ چوسنی سے ملا رہتا ہے اور ہوا کا گذر نہین ہوتا، یہانتک کہ شیشی
خالی ہو جاتی ہے اور بچے کے پیٹ مین ہوا نہین جانے پاتی، علاوہ اس کے
یہ شیشی چونکہ بیضادی شکل کی ہوتی ہے اسلئے صاف کرنے مین آسانی ہوتی ہے، اس
شیشی مین نشان بنے ہوے ہوتے ہین جس سے بڑے چمچون کا انداز ہوتا ہے اور
وہ مقدار بھی معلوم ہوتی ہے جو مختلف عمرون مین بچے کو دینی چاہیے، اس ترکیب سے
مصنوعی غذا دینے مین بڑی سہولت ہوگی، ہوا جانے کا سوراخ اس خوبی کے ساتھ

بنایا گیا ہے کہ دودھ ذرا بھی نہین ٹپک سکتا۔

قدرتی طریقے کے بعد سب سے بہتر طریقہ شیشی کا ہے، اگر یہ نہو تو چمچہ یا کٹورے یا گلاس سے بھی دودھ پلایا جا سکتا ہے لیکن ان ظروف کو ہمیشہ پہلے گرم پانی سے دھو لینا چاہیئے اور اوسکے بعد اونمین دودھ ڈالنا چاہیئے، شیشے اور چینی کے برتن اگر ہون تو مضبوط ہون اور تمام برتنون کے کنارے گول، صاف اور چکنے ہون برتن دودھ سے لبریز نہ ہو بلکہ اتنا خالی رہے کہ بچہ چسکیون کے ذریعے پی سکے۔

وہ غذائین جن مین نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہو بچون کو ہرگز نہ دیجائین اونمین چکنائی بہت کم ہوتی ہے، اور نو دس ماہ کے بچے اونکو ہضم نہین کر سکتے، چونکہ المبری فوڈ نمبر ا و نمبر ۲ میلینس فوڈ اور مالٹڈ ملک malted milk مین نشاستہ کا جز قطعی طور پر نہین ہوتا، اسلئے خفیف مقدار مین یہ غذائین دودھ کو گاڑہا کرنے کیلئے چھ ماہ کے بعد بشرط ضرورت استعمال کی جا سکتی ہین۔ اگر کسی وجہ سے صرف مصنوعی غذا پر ہی رکھنا ہے تو المبری فوڈ نمبر ا۔ ایک ہفتے کے بچے کو دیا جا سکتا ہے نمبر ۲ چار مہینے سے شروع کیا جا سکتا ہے، نمبر ۳ نو ماہ سے پندرہ ماہ تک کے لئے ہے۔

اکثر کتابون مین دیکھا ہے کہ دودھ پلانے کا جو طریقہ بتلایا گیا ہے اوس پر عمل کرنیسے بہت سے بچے بظاہر موٹے نہین ہوتے لیکن بعض بچے ان مصلح اجزا کے

صحت قائم رکھنے کے لئے عمل کرنا نہایت ضروری ہے ۔

ہاضم دودھ

ہاضم دودھ کی ضرورت بچون کو زمانہ بیماری مین ہوتی ہے یا جب کہ ہاضمہ ضعیف ہوگیا ہو اور متلی رہتی ہو ، یا شکم مین درد ہوتا ہو ۔

دودھ جو ہاضم ، اور مصلح اجزا ملاکر بنایا جاتا ہے وہ پیٹ مین جاکر دہی نہین ہوتا ، اور جلد جذب ہو جاتا ہے ، لیکن عرصہ تک اسکا استعمال ٹھیک نہین ہوتا کیونکہ اس سے بچے کا ہاضمہ ہمیشہ کے لئے کمزور ہو جاتا ہے چونکہ پہلے ہی اوسمین پانی ملادیا جاتا ہے اسلئے مزید پانی ملانے کی ضرورت نہین ہے ، البتہ ملک شوگر ہر مرتبہ ملادی جاے ، اور مقدار اوسیقدر ہو جتنی کہ دودھ کے ساتھہ ملائی جاتی ہے ۔

بچون کی غذا مین انڈا

اکثر کتابون مین دیکھا گیا ہے کہ زمانہ حال مین نہایت کامیابی کے ساتھہ آزمائش ہو چکی ہے کہ بچون کی غذا مین انڈے کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن اوسکو اوسی حالت مین استعمال کرنا چاہئے جب کہ صاف اور خالص دودھ کا ملنا دشوار ہو ، کیونکہ بچون کی اصلی غذا قدرت نے دودھ ہی کو بنایا ہے لیکن اگر گاے کے دودھ کے ساتھہ ایک دو بار اسکو بھی دیا جاے تو غالباً

سفید ہو ، چند مثالین بہی مصنف نے لکھی ہین کہ مہینون تک بچون کو دودہ
نہین دیا گیا ہے ، اور صرف اِگ ایلبش دیا گیا ہے ، اسکی ترکیب یہ ہے کہ
مرغی کے تازہ انڈے کی خام سفیدی کو خوب پھینٹا جاے اور آٹھ اونس تک
پانی ، اور ایک چمچہ شکر ملا کر خوب ہلایا جاے پھر ایک کپڑے مین چہان لیا جاے
اور یہ مرکب ولادت کے دو روز کے اندر بچے کو ڈیڑھ ڈیڑھ گھنٹہ کے بعد ایک اونس
خفیف طور پر نیم گرم کرکے پلایا جاے ، تین روز کے بعد پانچ قطرہ زردی اور پانچ
قطرے کاڈ لیور آئل ہر مرتبہ ایزاد کر دیا جاے اور اوسکی مقدار دودہ کی مقدار سے
زائد نہ ہونا چاہیئے ، اور بچے کی عمر کے لحاظ سے وقفہ ہونا چاہیئے ۔

جاڑے کے موسم مین بڑے بچون کو ۵ قطرہ یخنی بہی دی جاے ۔

بجاے خالص دودہ کے پایون کا آب جوش یا بارلی واٹر دودہ مین
ملا کر دینے سے فائدہ ہوتا ہے ، بعد چندے ہلکی اوٹ میل یا چانول کا پانی دیا جاسکتا ہے
ان سب مین بہت خفیف نشاستہ کا جزو ہوتا ہے ، اگر یہ اجزا ملادئے جائین تو
بچے آسانی سے ہضم کر لیتے ہین ۔

انڈے کی سفیدی بہی بہت مفید ہوتی ہے اور دودہ مین ملا کر کمزور بچون کو
دینا چاہیئے لیکن اسکے متعلق میرا ذاتی تجربہ کچہ نہیں ہے اسلئے ڈاکٹری راے سے استعمال کرنی چاہیئے ۔

گوشت

۱۸ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک بچہ کے اوپر نیچے دانت نکل آتے ہین اس زمانہ مین

اوسکو مرغی کا چوزہ یا بہنا ہوا بکری کا گوشت تہوڑا تہوڑا دینا چاہئے لیکن یہ بہتر ہے کہ اوسکو قیمہ کرکے اور روٹی کے ٹکڑون یا آلو کے بہرتے مین اوسکا شوربہ ڈال کر خوب ملا یا جاے۔

کمزور اور چہوٹے بچون کو گوشت کا باریک قیمہ دینا زیادہ مناسب ہے

پہل

بچون کو پکے زود ہضم پہل مثلاً دم پخت آلوچے یا سیب دوپہر کی غذا مین اعتدال کے ساتہہ دینے مین کوئی ہرج نہین، لیکن دو سال کے اندر ہرگز نہ دیے جائین، موسم گرما مین شیرین نارنگی کا تازہ شربت بچے کو غذا کے طور پر دینا خاصکر مفید ہے، ایک سال کے بچے کو دو یا تین چار سے کے چمچے کے مساوی ہر دو پہر کی غذا سے ایک گہنٹہ قبل یہ شربت دیا جاے اور رفتہ رفتہ مقدار مین چار بڑے چمچے تک بڑہا دیا جاسے۔

یہ وہ امور ہین جو کتابی ہین اور آسانی کے ساتہہ سمجہنے کے لئے لکہدیے ہین لیکن جو چیزین نئی معلوم ہون اونکو استعمال کرتے وقت ہمیشہ ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لیا جاے، اور کبہی یہ نہ کیا جاسے کہ خود کتاب پڑہکر اوسی پر عمل شروع کردین کیونکہ موسم، عمر، مزاج وغیرہ مختلف ہین اسلئے ہمیشہ نئی بات اور جدید موقع پر ڈاکٹر یا طبیب سے مشورہ لئے بغیر عمل نہین کرنا چاہئے

عام اصول

غذا کا یہ عام اصول ہمیشہ پیش نظر رکھنا چاہیئے کہ وہ مختلف اور سادہ ہو مگر اسکا خیال رہے کہ اعتدال سے زیادہ نہ ہونے پاسے بچہ کو ہمیشہ سادہ غذا زیادہ مفید ہوتی ہے۔

ننھے اور سیانے بچون کو دیر ہضم اور ثقیل سخت سرد یا سخت گرم نفاخ اور ایسی غذائین جن مین وہ اجزا جو جزو بدن ہوتے ہین کم ہون نہ دیجائین۔

سخت اوبلا ہوا انڈا، پنیر، ٹین مین بند کیا ہوا گوشت، مور، ہرن بط، اور دریائی جانورون کا گوشت، دل، جگر، گردہ، اور پُر تکلف غذائین حلوے،، اور مرغن کھانے سخت مضر ہین، مشروبات مین چار،، کافی، قہوہ وغیرہ بھی اونکے لئے باعث نقصان ہے۔

غذائین اور اون کے اوقات

دودھ چھڑانے کے بعد غذا دینے مین اگر مندرجہ ذیل ہدایات کی پابندی کیجائے تو یقیناً بچہ کی تندرستی ہمیشہ اچھی رہیگی۔

بارہ ۱۲ سے لیکر پندرہ مہینے کی عمر تک

پہلے وقت کی غذا قریب ۶ بجے صبح۔ قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔ دوسرے وقت کی غذا قریباً ساڑھے آٹھ سے

۹ بجے صبح تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب اور مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکرا ڈبل روٹی کا۔ تیسرے وقت کی غذا ایک سے ڈیڑہ بجے تک قریباً نصف پائنٹ دودہ انڈا مع ملینس فوڈ یا نیم برشت انڈا اور تہوڑی سی ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بہر ساگو یا یارح کی کہیر۔ چوتھے وقت کی غذا ساڑہے چار بجے سے لیکر پانچ بجے تک قریباً نصف پائنٹ ملینس فوڈ کے مرکب مین ایک ٹکڑا روٹی کا ملکر دیا جائے، پانچوین وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب ہے۔

پندرہ سے اٹھارہ مہینے کی عمر تک

پہلے وقت کی غذا قریباً ۶ بجے صبح ایک ثلث پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب جس مین ایک ٹکڑا روٹی کا بھیگا ہوا۔ دوسرے وقت کی غذا ۹ بجے صبح۔ نصف پائنٹ دودہ اور انڈا مع ملینس فوڈ اور ایک ٹکڑا ڈبل روٹی کا اور مکھن۔ تیسرے وقت کی غذا قریباً ڈیڑہ بجے بعد دوپہر ایک پیالی بھر یخنی اور تہوڑے سے چاول۔ ایک ٹکڑا ڈبل روٹی اور مکھن اور ایک بڑا چمچہ بھر چاول کی کہیر چوتھے وقت کی غذا قریباً ساڑھے چار بجے سے ۵ بجے تک ڈبل روٹی اور دودہ ملینس فوڈ کے ساتھ۔ پانچوین وقت کی غذا قریباً سات بجے شام کو اگر ضرورت ہو تو نصف پائنٹ ملینس فوڈ کا مرکب۔

اٹھارہ سے چبیس مہینے کی عمر تک

پہلے وقت کی غذا صبح ساڑھے چھے بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ۔ ایک نیم برشت انڈا اور ڈبل روٹی اور مکھن۔

دوسرے وقت کی غذا صبح قریباً ساڑھے نو بجے نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ کے بسکٹ۔ تیسرے وقت کی غذا آخر وقت ڈیڑہ بجے کے قریب نصف پائنٹ گاے یا بکری کے گوشت یا چوزہ کی یخنی یا ایک نیم برشت انڈا اوسکے ساتہہ مکھن لگاکر ایک ٹکڑہ ڈبل روٹی یا چپاتی اور دودہ ملینس فوڈ یا ملینس فوڈ کا بسکٹ اور ایک طشتری چاول کی کہیر۔ چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑہے چہہ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور مکھن کے ساتہہ ایک پتلا ٹکڑہ ڈبل روٹی کا

بیس ۲۰ سے چوبیس ۲۴ مہینے کی عمر تک پہلے وقت کی غذا صبح ساڑہے چہہ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اور ملینس فوڈ بسکٹ تیسرے وقت کی غذا دن کو ڈیڑہ بجے کے قریب ایک بڑا چمچہ بہر خوب صاف چوزہ یا بکری کا گوشت اوسکے ساتہہ ایک آلو کا بہرتا اوس مین دو یا تین بڑے چمچے بہر عمدہ شوربہ ملایا جاے۔ مٹر یا گوبہی کا بہرتا بہی تہوڑا بہت دیا جا سکتا ہے چوتھے وقت کی غذا شام کو ساڑہے چہہ بجے کے قریب نصف پائنٹ ملینس فوڈ اوسکے ساتہہ مکھن لگا ہوا ایک پتلا ٹکڑا ڈبل روٹی کا یا ایک طشتری چاول یا ٹے پیوکہ کی کہیر ہو۔

باب چہارم

بچہ کے سونے کا طریقہ، شکم، بچے کا وزن اور قد، سر، حواس خمسہ، دماغ، دانت نکلنا، بولنا، ٹائم ٹیبل،

بچون کے متعلق حفظان صحت کی جو باتین ہین، اُن سے والدین کو واقف ہونے کی بڑی سخت ضرورت ہے، خصوصاً مانکا فرض ہے۔ کہ وہ ہمہ تن بچون کی دماغی، اور جسمانی صحت کو ملحوظ رکھے، اوسکو ہمیشہ اس امر کی جستجو مین کوشان رہنا چاہیے، کہ وہ کون کون سے ایسے طریقہ ہین جنکی ذریعہ سے بچون کی اخلاقی و دماغی اور جسمانی حالت مین ترقی ہوتی رہے، اگر مان یہ چاہتی ہے کہ چھوٹا بچہ جو اسکی تفویض مین ہے وہ زندگی کے خطرات سے محفوظ رہے، تو اوسکو لازم ہے، کہ ولادت کے بعد ہی سے بچے کی نشو ونما کے قواعد سے پوری طور پر واقفیت حاصل کرلے، کیونکہ اعلےٰ تربیت کی بنیاد اسی واقفیت پر مبنی ہے، اور تربیت خواہ جسمانی ہو یا قلبی،

وقت پیدائش سے شروع ہو جاتی ہے

سونے کا طریقہ

نوزائیدہ بچہ زیادہ تر سویا کرتا ہے، اور عموماً تندرست بچہ تو صرف اوس وقت اُٹھتا ہے جب بھوک معلوم ہوتی ہو، بچہ جتنا بڑہتا جاتا ہے، اسکی نیند بھی کم ہوتی جاتی ہے، چنانچہ ایک سال کا بچہ (۲۴) گھنٹون مین قریباً ۱۵ یا ۱۶ - گھنٹے سوتا ہے بعض بچون کا دماغ اس درجہ متحرک ہوجاتا ہے کہ اون کو بے چینی کے باعث سے شب کو نیند کم آتی ہے، ایسی حالت مین اناؤن کو افیون یا جوہر افیون دینے کی لت ہوتی ہے مان کو کامل طور پر اُسکی نگرانی رکھنی چاہیے، اور خود بھی کوئی نشئی شی نہ دینی چاہیے، بلکہ ایسی حالت مین فوراً کسی ڈاکٹر یا طبیب سے رجوع کیا جائے،

بچون کو سو جانے کے لئے افیون کی عادت ڈالنا نہایت خطرناک ہے اگر بچہ کی نیند غیر معمولی ہو، یا جب اُسکو اُٹھا دیا جائے، اور پھر وہ فوراً سو جائے، یا سونے مین بے قاعدہ سانس چلے، اور کسی کسی وقت رک جائے، یا جاگنے پر غذا کے لیے بیتابی ہو، یا آنکھ کی پتلیان سکڑ کر چھوٹی ہو جائین، چہرہ کا رنگ زرد پڑ جائے، ہضم مین خلل واقع ہو- اشتہا کم ہو جائے، قبض کی شکایت رہے اجابت مٹیالے رنگ کی ہو

بچہ زرد، کمزور، اور نڈھال ہو جائے تو فوراً نھایت غور کے ساتھہ دیکھنا چاہیے، کہ افیون تو نہین دیگئی یا کوئی اور زہریلی چیز تو استعمال نہین کرائی گئی، کیونکہ یہہ جملہ علامتین افیون یا زہریلی چیزونکی ہین،

بے خوابی کی شکایت اکثر تازہ ہوا کے میسر نہ ہونے، یا غذا مین بے احتیاطی، یا عموماً دانتون کی تکلیف یا پیٹ مین کیچوے پڑ جانے کے سبب سے پیدا ہوتی ہے، بچے کو جھان تک ہو تازہ، اور کھلی ہوا مین پھرانا چاہیئے، اور تین ماہ کے بچے کو کم از کم دو مرتبہ روز باہر لیجانا چاہیے گرمی کے موسم مین صبح چھ بجے، اور جاڑے مین ساڑھے سات بجے، اور اسی طرح سہ پھر کو پانچ چھ بجے کی بعد لے جائین، مگر تین گھنٹے سے زائد چھوٹے بچے کو باہر رکھنا مضر ہے، جب تک بچہ ایک سال کا نہ ہو جائے اوسکو سونے سے روکنا نہ چاہیے، بچے کو سونے سے جگا دینا بڑی غلطی ہے تندرست نوزائیدہ بچون کے سونے کا طریقہ ایک خاص ہوا کرتا ہے پیٹھہ کے بل چت سوتے ہین، اور دونون بازو کھنیون پر خم ہوتے ہین اور دونون ہاتھہ سر کے برابر ہوتے ہین ہاتھہ کی انگلیان کسیقدر بند ہوتی ہین انگوٹھا نکلا ہوا ہوتا ہے بعض بچون کے انگوٹھے مٹھی کے اندر سونے کے وقت بند ہو جاتے ہین جس سے بعض وقت اس بچہ مین تشنج یا دوسری بیماری کا مادہ موجود ہونے کا اندیشہ بھی درست نکل آتا ہے۔

نوزائیدہ بچہ کا شکم گول، اور نکلا ہوا اسلئے ہوتا ہے کہ شکم کی عضلاتی دیوار دبیز نہین ہوتی، بلکہ پھولی ہوئی ہوتی ہے، اگر بچے کا شکم چپٹا یا دبا ہوا ہو تو یہ سمجھنا چاہئے کہ غذا موافق نہین ہے، یا دست آتے ہین، یا کوئی دوسرا مرض لاحق ہے۔

پیدائش کے وقت شکم بہت چھوٹا ہوتا ہے، اور صرف چھہ چار کے پیچھے کو برابر جگہ ہوتی ہے، لیکن روز بروز تیزی کے ساتھ بڑھتا جاتا ہے اور آخر ماہ پر دونا بڑا ہوجاتا ہے، اور تین ماہ کے اختتام پر قریباً سہ گونہ بڑھ جاتا ہے، تیسرے چوتھے اور پانچوین ماہ مین بہت کم بڑھتا ہے،

شیرخوار بچون کو اکثر استفراغ ہوجایا کرتا ہے، عموماً دودھ کی زیادتی اسکا باعث ہوتی ہے، جب معدہ زیادہ دودھ کو قبول نہین کرتا تو اسکو قے کے ذریعہ سے خارج کردیتا ہے بچے کی صحت، اور غذا کی حالت جانچنے کے لئے سب سے بہتر ترکیب یہ ہے کہ اگر بچہ سوتا نہو تو دیکھا جائیگا کہ وہ اپنے گرد وپیش کی چیزونکو ہوشیاری سے دیکھتا ہے، اوسکا چہرہ بھرا ہوا، اور گول نظر آئیگا یعنی وہ نحیف نہوگا، اوسکی نظر تیز اور جلد بدن نرم اور شفاف ہوگی، گوشت خشک ہوگا، پیٹ کی بڑائی اوسط درجہ کی رہے گی، جب وہ روئیگا یا چلائیگا، اسکی آواز زوردار اور تیز ہوگی، اور اگر خراب غذا کی وجہ یا اور کسی دوسری وجہ سے صحت خراب ہے تو اسکی رنگت زرد نگاہ

تاریک، اور غم آلود، اور بدن کی کھال بوڑھون کی جلد کی طرح خشک اور جھرّی دار نظر آئیگی، عضلات ڈھیلے ہون گے، وہ روئیگا تو اُسکی آواز کمزور بوڑھے آدمی کی سی ہوگی، جسکو اگر کمزوری کی شدت اور بیماری کی تکلیف مین کراہنا پڑے تو وہ بہت ہی دھیمی آواز سے کراہتا ہے اگر ہم بچے کی کھوپڑی کے وسط مین اوسکی پیشانی کے قریب انگلی رکھکر یہہ دیکھین که کھال کا وہ پردہ جو سر کی دو ہڈیون کی مابین فصل ڈالتا ہے، لوچدار اور تنا ہوا ہے تو اُس سے معلوم ہو جائیگا کہ بچے کی صحت عمدہ ہے اور اُسکو موافق غذا مل رہی ہے لیکن اگر ہم یہہ دیکھین کہ سبچے کے سر اور تالو کی دونون ہڈیان ایک دوسرے سے نہایت قریب ہین، بلکہ بسا اوقات ان مین سے ایک دوسرے کے اوپر ہوگی، اور ہم اس نقطہ مین کوئی غیر طبعی نشیب یا گڑھا پائین، تو یہہ بچے کی صحت خراب ہونے اور اسکو کافی غذا نہ ملنے کی دلیل ہے۔

بچے کا وزن اور قد

پورے دن کے بچے کا وزن پیدائش کے وقت چھہ سے آٹھہ پونڈ یعنی تین سے چار سیر تک ہوتا ہے، اور اگر ساڑھے چار سیر تک ہو تو یہہ کوئی غیر معمولی وزن نہین ہے، لیکن کبھی کبھی ڈیڑھ سیر سے بھی

کم وزن ہوتا ہے، لڑکے عموماً بہ نسبت لڑکیون کے زیادہ وزنی ہوتے ہین
ابتدائی چند دنون تک بچے یقیناً چھہ سے آٹھہ اونس تک وزن
مین گھٹ جاتے ہین، لیکن ماں کا دودہ کافی اُترآنے پر پھر اُس وزن
کو جلد حاصل کر لیتے ہین، چنانچہ جو بچے قبل از وقت پیدا ہوتے ہین،
اُن کا وزن زیادہ گھٹا ہوا ہوتا ہے، اسلئے ابتداہی سے اُن کو دودہ
وغیرہ دیکر ضعف سے بچانا چاہیے، اور علے ہذا کمزور بچون کی بھی قوت
گھٹنے نہ دی جائے،

شروع مین کئی ماہ تک بچہ خوب بڑہتا ہے، یعنی تندرست بچہ
روزانہ تین چوتھائی اونس سے ایک اونس تک وزن مین بڑہتا ہے
یا پانچوین مہینے تک چار سے چھہ اونس تک فی ہفتہ کے حساب سے بڑہتا ہے
پہلے سال مین بچے کا قد آٹھہ انچ ہو جاتا ہے، اور وزن سہ چند،
اگر کوئی بچہ روزانہ یا ہفتہ وار اس قاعدہ کی رو سے یکسان نہین بڑہتا
تو ماں کو متعجب ہونا چاہیے، تمام جاندار یکسان نہین بڑہتے بلکہ اُون کے
بڑہنے کا ایک وقت معیّن ہوتا ہے، اور جب وقت آجاتا ہے تو ایک
بارہی بڑہ جاتے ہین، اور اس کے بعد کے زمانہ مین اُن کے بڑہنے
کی رفتار بہت سست ہو جاتی ہے، گویا وہ زمانہ آرام اور فرصت کا ہوتا ہے
ہان البتہ اگر بچہ عرصہ تک ایک ہی حالت مین رہے یہان تک کہ ہمکو بھی اُسکی

ایسی حالت محسوس ہونے لگے تو ضرور بالضرور اس کا کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہی، یہہ ضرور ہے کہ جیسی بچے کی صحت ہوگی ویسی سے اُسکی نشو و نما بھی ہوگی،

چھ ماہ کے بعد بچے کا وزن المضاعف ہوجاتا ہے، اور اسلئے سال کے ختم ہوتے ہوتے ایک پونڈ وزن مین رہجاتا ہے، اور دوسرے سال مین بچہ ایک پونڈ فی ماہ کے حساب سے بڑہتا ہے، یہہ یاد رہے کہ ترازو بچے کی جسمانی ترقی کا اندازہ کرنے کا بہترین ذریعہ ہے اگر تین روز کے بچے کو برابر باقاعدہ اور مناسب غذا دی جاے تو اُس کا وزن مندرجہ ذیل حساب سے بڑہیگا اگرچہ ہر ایک بچے کے وزن کی یہہ مقدار مقرر نہین ہوسکتی، جو اس نقشہ مین ہے، لیکن پھر بھی کثرت اسی وزن کے مطابق ہوگی،

عمر	روزانہ خوراک	وزن مین ترقی	کل وزن
پہلے مہینے	۳ سے ۱۵ - اونس	۱۳ - اونس	۸ - پونڈ
دوسرے "	۲۰ سے ۲۴ "	۳۰ "	۹ - " ۱۴ - اونس
تیسرے "	۲۴ سے ۳۰ "	۲۷ - "	۱۱ " ۹ - "
چوتھے "	۳۰ سے ۳۴ "	۲۶ - "	۱۳ " ۳ "
پانچوین "	۳۴ سے ۳۶ "	۲۱ - "	۱۴ " ۸ "
چھٹے "	۳۶ سے ۴۰ "	۲۰ "	۱۵ " ۱۲ "
ساتوین "	۴۰ اونس یا اوس سے زیادہ	۱۷ "	۱۶ " ۱۳ "

عمر	روزانہ خوراک	وزن مین ترقی	کُل وزن
آٹھوین مہینے	۴۴ اونس یا اوس سے زیادہ	۲۳ اونس	۱۸ پونڈ ۴ اونس
نوین 〃	〃 〃	۲۲ 〃	۱۹ 〃 ۱۰ 〃
دسوین 〃	〃 〃	۲۰ 〃	۲۰ 〃 ۱۴ 〃
گیارھوین 〃	〃 〃	۱۱ 〃	۲۱ 〃 ۹ 〃
بارھوین 〃	〃 〃	۷ 〃	۲۲ 〃 ۰ 〃

نوزائیدہ بچے کا قد (۱۸) سے (۲۰) انچ تک ہوتا ہے لیکن دیکھا گیا ہے کہ کہین کہین سولہ انچ کے بچے بھی پیدا ہوتے ہین اور وہ بچے جن کا وزن ساڑھے چار سیر یا پانچ سیر ہوتا ہے ۲۴ انچ تک لانبے ہوتے ہین بعد ازان اول شش ماہی مین ایک انچ ہر ماہ مین بڑھتا ہے، اور دوسری شش ماہی مین نصف انچ فی ماہ بڑھتا ہے،

سر

بچے کا سر بمقابلہ دیگر اعضاء کے بہت بڑا ہوتا ہے اور ولادت کے وقت بچے کی کھوپڑی بہت ملائم ہوتی ہے، سر کی دونون ہڈیون کے درمیان ایک چھوٹی سی دبی ہوئی جگہ ہوتی ہے جسکو اصطلاح مین تالو کہتے ہین، اور وہ جگہ چھونے سے حرکت کرتی ہوئی معلوم ہوتی ہے تیسرے مہینے مین وہ جدید

بنّی شروع ہوجاتی ہے جس سے وہ جگہ ڈہک جاتی ہے اور دوسری سال کے
ختم ہوتے ہوتے ہڈی غلاف کی طرح اوس پر پیدا ہوجاتی ہے، کھوپڑی کی
اس کھٹرکی پیدا ہو جانے پر اگر توقف واقع ہو تو سمجھنا چاہیے کہ تندرستی اچھی
نہین ہے، یا ام الصبیان کا مادہ ہے،

اگر مان خود دودہ پلاتی ہو تو خوب سکی ہوئی چپاتیان انڈی، گوشت
ترکاریان، کھانی چاہئین، ورنہ دودہ مین لائم واٹر، یا ڈاکٹر سے دریافت
کرکے ہڈی پیدا کرنے والی ادویہ کھلائی جائین،

اگر بچہ بیمار رہے، اور تالو بیٹھ گیا ہے، تو مان کو جاننا چاہیے کہ یہ
انتہادرجہ کا ضعف ہے، اور غذا، اور مقویات دینے کی سخت ضرورت
ہے، جب تالو پھول گیا ہو، یا باہر کو نکل آیا ہو تو بخار یا کسی دماغی شکایت
کی علامت سمجھنی چاہیے،

حواس خمسہ

بچے کی آنکھ ابتدا مین بالکل اندہی ہوتی ہے اگر کوئی چمکدار چیز
سامنے آتی ہے، تو بچے کو کچھ نہین معلوم ہوتا دس روز کے بعد تاریکی اور
روشنی کا فرق بچہ پہچانے لگتا ہے اور دو ماہ کے اندر انوس چیزوں سے واقفیت حاصل ہوتا ہے

تین ماہ کے بعد چمکتے ہوئے رنگ بچے کو اچھے معلوم ہونے لگتے ہین جو چیز اوس کے سامنے ہو کر گذرتی ہے، اوس کے ساتھ آنکھ کی پتلیونکو بھی گھمانے لگتا ہے، اور مانوس چہرے کی شناخت آجاتی ہے، ذائقہ اور سونگھنے کی قوت کئی ماہ تک تیز نہین ہوتی، قوت سامعہ جلد آجاتی ہے، اور شروع ہی سے شور غل کا اثر بچے پر پڑتا ہے، اور اپنے آس پاس کے لوگون کی آوازین جلد پہچاننے لگتا ہے۔

دماغ

پہلی ماہ مین عقل کا مادہ دماغ مین نہین ہوتا اور اعضا کے ہلانے مین ارادی قوت سے بچہ کام نہین لیتا بلکہ چوسنا جنوائی لینا رونا یہہ سب نیند آنے اور سردی معلوم ہونے کی وجہ سے کرتا ہے۔

دن اور رات کے زیادہ حصہ مین بچہ سوتا رہتا ہے ابتداءً ۲۴ گھنٹے مین ۲۰ گھنٹے سوتا ہے لیکن یہہ مدت بوجہ اختلاف مزاج مختلف بھی ہوتی ہے تاوقتیکہ بچے کے سونے کی ٹھیک عادت نہ پڑجائے خاموشی ضروری ہے لیکن دوسرے مہینے مین یہہ عادت ڈالنا چاہیے کہ خانگی کاروبار بھی انجام پاتے رہین اور جسقدر شور کہ مکان مین عموماً ہوتا ہے اس مین سلانے سے سو جائے۔ اس کی ضرورت نہین کہ بچے کے سونے کے خیال سے ہرشخص مکانمین اپنے پنجون کے بل چلنے لگے۔

تیسرے مہینے مین اعصابی قوت اور عقل کی نمو مین ایک خاص فرق
معلوم ہوگا سر پھیرنے کی بچہ کوشش کرتا ہے اور مانوس چہرے کو
دیکھکر خوش ہوتا اور مسکراتا ہے یا اطمینان کی آواز نکالتا ہے دن
مین جاگنا زیادہ ہے لیکن پھر بھی اٹھارہ گھنٹے سوتا ہے بچہ پر سردی
بہت جلد اثر کر جاتی ہے اور اُس کا جسم بہت جلد ٹھنڈا اور رنگ
نیلا پڑ جاتا ہے اور ہونٹ کانپنے لگتے ہین بلکہ کل جسم پر لرزہ سا
چڑھ آتا ہے اس لیے سردی سے محفوظ رکھنے کی مناسب تدبیر یہ ہے
کہ ہر وقت بستر مین گرم پانی کی بوتل رکھی رہے

نہ صرف سر کے نیچے تکیہ ہونا چاہیے بلکہ دونون جانب ملائم
تکئے رکھے جائین تاکہ شکم اور پشت کو آرام ملے۔ لیکن گرم پانی کی بوتل کی
زیادہ ہمارے ہندوستان مین ضرورت نہین ہان چلّے کے جاڑون
مین گرم پانی کی بوتل کی اگر ضرورت سمجھی جائے تو رکھی جائے لیکن
بوتل دوہرے گدّے کے نیچے رہنی چاہیے تاکہ زیادہ گرمی سے بچے کی
کھال محفوظ رہے اگر کاگ نکل بھی جائے تو گرم پانی سے وہ محفوظ رہیگا

مان کے بستر پر بچہ کو ہرگز نہ سلانا چاہیے بلکہ پلنگڑی پر علٰحدہ
سلایا جائے دودھ پینے کے وقت اگر مان کے ساتھ سو جائے تو مضائقہ
نہین لیکن جب پی چکے تو فوراً علٰحدہ کر دینا چاہیے۔

چوتھے مہینے مین بچہ کی نظر کے سامنے جو چیزین گذرتی ہین اون کو وہ دیکھتا ہے اور اگر تندرست ہے اور اوسکا نمو اچھا ہو رہا ہے تو اوس مین ارادی قوت بھی کسیقدر آجائے گی یعنی تکیہ سے وہ اپنا سر اوٹھانے کی کوشش کریگا۔

بچے کے کپڑے نہ تو بہت ڈہیلے ہون نہ تنگ۔ ڈہیلے کپڑون سے وہ اپنے ہاتھہ پیر بخوبی ہلا نہین سکتا گویا کہ ڈہیلے کپڑے مانع ورزش ہوتے ہین،، اور بہت تنگ نمو کو روکتے ہین اور ایک کپڑا گرم جسم سے ملا ہوا ہونا چاہیے تاکہ جسم کو گرم رکھے اور ورزش اور نمو کا مانع نہ ہو۔

تیسرے مہینے کے بعد فرش پر روزآنہ گرم کمل بچھا کر اور ہلکے کپڑے پہنا کر بچون کو لٹا دینا چاہئیے تاکہ وہ اپنی خوشی سے اپنے ہاتھہ پیر خوب چلا اور ہلا سکین۔

روزانہ غسل کے بعد اون کو آہستہ آہستہ مالش کر کے تھپکنا چاہئیے کہ جسمین ایک قسم کی ورزش متصور ہے۔

چار ہفتے سے کم کے بچے کو نہ گاڑی مین سوار کر کے پھرائے اور نہ اوس کو ہاتھون مین لیکر ہلائے۔

روزانہ گود مین لیکر آہستہ آہستہ چلنے سے بچوں کی قوت نمو کو مدد

ملتی ہے اور اگر بچے برآمدے مین سلائے جائین تو اون کو تازہ ہوا
خوب ملتی ہے بچے کا منہ دہوپ مین نہ ہونا چاہیئے اور نہ اوس پر
سرد ہوا کے جہونکے آنے چاہئین ان باتون مین کہلائیون کا اعتبار
نہ کیا جائے اگر مائین ان جزئی باتون کا خیال کرتی رہین تو دست اور
بخار کے حملون سے اکثر بچے محفوظ رہ سکتے ہین۔

پانچوین مہینے مین آسانی کے ساتہہ بچہ اپنے سر کو پہیرنے لگتا ہے
اور چیزون کو پکڑنے کے لئے اپنے ہاتہہ کو بڑہاتا ہے اور دوسرون کو
جو کچہہ کرتے ہوئے دیکہتا ہے اوس کی نقل کی کوشش کرتا ہے اور
خوش ہونے لگتا ہے۔ چوتہے مہینے کے بعد آنسو نکلتے ہین اور بچونکے
رونے مین فرق ہوجاتا ہے لیکن بعض بچون کو دیکہا گیا ہے کہ جب
وہ ایک ہی مہینے کے ہوتے ہین تو آنسو جاری ہوجاتے ہین اور یہہ
تکلیف کا رونا ہوتا ہے اسپر توجہ کرنی چاہیئے۔

جو مائین کہ اپنے بچونکے رونے کے سبب کو معلوم کرنا چاہتی
ہین اون کو لازم ہے کہ مختلف طرز کے رونے سے اوسکے وجوہ کو
معلوم کرلیا کرین تندرست بچے پہلی مرتبہ بالارادہ چلا کر زور سے
چیخ لگاتے ہین اور اون کی غرض یہہ ہوتی ہے کہ دوسرون کو اپنی
طرف متوجہ کرین یا اپنی خواہش کو پورا کرائین اس رونے کو ضد کا رونا

کھنا چاہئے اور جہان تک ممکن ہو کچھ توجہ نہ کیجائے کیونکہ اگر بچہ کی
ضد کی تعمیل کی گئی تو بعد چندے یہہ ضد خلجان ہو جاتی ہے اور بچہ
کو بھی تکلیف ہوتی ہے بہترین طریقہ اوس کے خاموش کرنے کا یہہ ہے
کہ بستر پر تھپ تھپا کر اوس کو سلا دیا جائے لیکن دوسری قسم کے
رونے پر ماں کو ضرور توجہ کرنی چاہئے - بعض اوقات شکم مین درد
و نفخ ہو جانے کی وجہ سے بچے چیخ کر یکایک رونے لگتے ہین یا کراہ
کراہ کر دہیمی آواز سے روتے ہین اور بھوک کی حالت مین بار
بار ہیپینی کی آواز سے روتے ہین - ان سب حالتون مین سب سے
پہلے جس سبب سے روتے ہین اوس کو دور کیا جائے ایک چمچہ
دل واٹر پلا دینے سے یا پانی کا عمل دینے سے درد کو افاقہ ہو جاتا ہے
اور اگر بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو غذا کے تغیر و تبدل اور
مقدار و قسم کی خرابی کو دور کیا جائے یہہ بھی جاننا چاہیے کہ
بچے اور بھی بہت سے سببون مثلاً پیاسے ہونے یا سردی یا
زیادہ گرمی سے روتے ہین - کمرہ مین حبس ہو تو تازہ ہوا کیلئے
روتے ہین دیر تک ایک ہی کروٹ رہنے یا دیر تک کھلائے
جانے سے تھک کر بھی رو دیتے ہین - بعض اوقات پانی سے بھیگ
جانے یا تنگ لباس اور بھاری لحاف یا چادر وغیرہ ناگوار تکلیف دہ

ہونے کے سبب سے یا زیادہ ہلانے ڈولانے سے تھک کر رونے لگتے ہین۔

چھٹے ساتوین مہینے مین قوت اور عقل مین بہت زیادہ ترقی ہوتی ہے بچہ اوٹھکر بیٹھنے کی کوشش کرتا ہے لیکن ایسے چھوٹے بچے کو بٹھانا نہ چاہیے ریڑھ کی ہڈیون مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ سر کے بوجھ کو سنبھال لین حقیقت مین چہار ماہ تک تو بچون کو سر اور پیٹھ پر بغیر سہارا لگائے ہوئے نہ بٹھائے نہ کھڑا کرے اگر خلاف کیا گیا تو سخت نقصان کا اندیشہ ہے۔

رال کو خوب ٹپکنے دینا چاہئے۔ چھٹے ساتوین ماہ مین دانت دکھلائی دینے لگتے ہین اس زمانہ مین دن مین چار یا پانچ مرتبہ بچون کو دودھ پلانا کافی ہوتا ہے اور بجائے شیشی سے دودھ پلانے کے پیالہ استعمال کرنا چاہیے۔

دانت نکلنا

اگرچہ بہت سی تکالیف اور شکایات کا لاحق ہونا دانتون کے نکلنے سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن جو بچے مان کا یا انا کا دودھ پیتے ہین یا جنکی نگرانی اصول پر ہوتی ہے اونکو

کوئی خطرہ نہین ہوتا اصل بات یہہ ہے کہ دانتون کے نکلنے کی مدت سے بچہ کی زندگی کا دوسرا دور شروع ہوجاتا ہے دانت کا نمودار ہونا دلیل ہے کہ بچہ نسبتاً زیادہ ثقیل غذا کے ہضم کرنے کی تیاری کررہا ہے ہضم کرنے والے اعضاء مین بھی تغیر ہوتا ہے معدہ اور امعاء مین خراش ہوجاتی ہے اور اعصاب پر بھی خراش کا اثر پہونچتا ہے جس سے مختلف قسم کی شکایات جیسے تشنج قے بخار دست جلدی بیماریان لاحق ہوجاتی ہین۔ اگر غور سے خیال کیا جائے تو غذا کی خرابی اسوقت مین بھی اسباب مرض کی مددگار ہوتی ہے۔

مائین مختلف اقسام کی ایسی غذائین جن مین نشاستہ کا جزو زیادہ ہوتا ہے یا بغیر اصلاح کئے ہوئے دودھ عرصہ تک پلاتی رہتی ہین جس کے طفیل مین اون کی اولاد ایسی مصیبتون مین مبتلا ہوجاتی ہے کیونکہ بچہ کے معدہ مین اسقدر قوت نہین ہوتی کہ ایسی غذاونکو ہضم کرسکے عموماً اسوقت مین، قے، بخار، تشنج بہت زیادہ لاحق ہوجاتا ہے اگر دیکھا جائے تو غذا کی خرابی سے بدہضمی ہوجاتی ہے اور ایسی بدہضمی سے یہہ مرض پیدا ہوجاتے ہین یا زیادہ دنون تک گائے کی دودھ یا نامناسب غذاؤن کے استعمال سے ام الصبیان اور حرارش کی شکایت ہوجاتی ہے۔

چھٹے یا ساتوین ماہ دو دانت سامنے کے پھلے نمودار ہوتے ہین یہہ
دونون دانت مقراض کا کام دیتے ہین تین چار ہفتہ کے وقفہ کی
بعد نیچے کے دو دانت نکلتے ہین آٹھوین ماہ مین ان دونون
دانتون کے اوپر ایک ایک دانت اوپر کے مسوڑون مین دکھائی
دیتا ہے بعد ازان تین چار ماہ تک کوئی دانت نہین نکلتا اوپرکی
دانت کے جواب مین نیچے کے مسوڑون مین دو دانت نکلتے مین اور
بارہوین مہینے سے چودہوین مہینے تک چار کچلیان دونون جبڑون
مین نکلتی ہین اٹھاروین یا بیسوین مہینے مین نیچے اوپر چار دانت
ابتدائی دانتون کے دونون طرف نکلتے ہین جنکو کھونٹی کہتے ہین
پھر چند ماہ کے وقفہ کے بعد نیچے کی چار ڈاڑہین چوبیسوین مہینے سی
تیسوین مہینے تک نکلتی ہین اس سے صاف ظاہر ہے کہ اگر بچہ تندرست
رہا تو ڈہائی سال مین دس دانت ہر جبڑے مین نکلتے ہین۔ یہہ لازمی
نہین کہ جو طریقہ دانتون کے نکلنے کا بتلایا گیا ہے اوسی طریقہ پر
سب بچون کے دانت نکلتے رہین۔ بعض اوقات اِن دانتون کی نکلنے
کی ترتیب مین فرق ہو جاتا ہے اور دائم المریض بچون کے دانت
اکثر توقف سے نکلتے ہین۔

در اصل دانتون کا نکلنا بچون کی قوت اور تندرستی پر منحصر ہے

اگر آٹھ مہینے کے اختتام پر دانت نہ نکلے تو ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے تاکہ اگر کوئی آثار ام الصبیان کے بچہ مین موجود ہون یا کمزوری کی کوئی وجہ ہو تو وہ معلوم کرسکے اکثر کمزوری دانتون کے دیر سے نکلنے کا باعث بھی ہوتی ہے۔

دو سال ختم ہوتے ہوتے سب دانت نکل آنے چاہئین جون جون دانت نکلین بچے کی غذا کو بدلتے رہنا چاہیئے اور اوس کے لیئے وقفہ کا زمانہ بہت موزون ہوتا ہے، اس زمانہ مین غذا تبدیل کرنے سے ہاضمہ وغیرہ پر خراب اثر نہین پڑتا۔ بچوں کی خفیف سی خفیف شکایت پر بھی فوراً توجہ کرکے علاج کرنا چاہیئے، بعض بچون کی جب دانت نکلتے ہین تو اون کی ناک اور آنکھ سے پانی بہتا ہے چھینک اور خشک کھانسی آتی ہے، بعض بچون کو بدہضمی ہوتی ہے منہ مین چھوٹی چھوٹے چھالے پڑجاتے ہین یا جسم پر پھنسیان نکل آتی ہین ماؤن کا یہہ خیال کرنا کہ ان شکایات مین دست اندازی کرنا یا دوا علاج نہ کرنا چاہیئے بڑی غلطی ہے برخلاف اس کے دانت نکلتے وقت بچون کی صحت بہت اچھی رہنا ضروری ہے اجابت کی بے ترتیبی سخت اسہال کی صورت پکڑ لیتی ہے۔ اور خفیف حرارت ہوتی ہوتے آخر مین بخار ہوجاتا ہے اور تشنج پیدا ہو کر بچہ کی موت کا سبب بنجاتا ہے،

بچون کے لئے خفیف مقدار مین سفوف دارچینی یا کیسٹر آئل دینا ایسی شکایت کی اصلاح کے لئے مفید ہے اس سے پیٹ صاف ہو جاتا ہے اور برانکیٹس Bronchutes ہونے نہین پاتا اگر بخار یا بیچینی ہو تو بچہ کو گرم غسل اور تلین دینے کی ضرورت ہوتی ہے پھر ایک بند کمرہ مین جسمین زیادہ روشنی اور شور وغل نہ ہو سلا دینا چاہئے اگر نیند نہ آتی ہو تو ایک یا دو گرین بروما ئڈ آف پٹاسیم Bromide of Pottasium تھوڑے پانی مین حل کر کے بچہ کو پلا دینا چاہیے جو شکایات اور بیماریان دانت نکلنے سے منسوب کی جاتی ہین اون سے بچنے کی تدبیر یہ ہے کہ بچون کو دودھ باوقات مقرر دیا جاے اور دودھ پلانے کے بعد کے وقفہ مین خوب پانی پلایا جائے اعتدال سے زیادہ غذا نہ دی جائے اور تازہ ہوا مین خوب آرام سے سلایا جائے اگر مسوڑا پھول گیا ہو اور دانت کے نکلنے کی وجہ سے بچہ کو تکلیف ہو تو نشتر دلانے کی تجویز کرنی چاہئے ۔ لیکن دانت نکلنے مین شگاف کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے اگر ضرورت ہو تو صرف ڈاکٹر ہی سے شگاف دلایا جائے ۔

دانت نکلتے وقت مسوڑون مین سلسلاہٹ پیدا ہوتی ہے اس لئے یہ لحاظ ہونا چاہئے کہ بچہ یا بچے کی مان اور کھلائی کا لباس ایسا نہ ہو جسکا رنگ چھٹتا ہو کوئی مٹی کا کھلونا اوس کو نہ دینا چاہیے کیونکہ

کھلونے مین ہرتال اور زنگار کا رنگ ہوتا ہے -

ملیٹھی کی چوسنی یا چمچہ جسمین ہاتھی دانت کی چوسنی انگریزی قسم کی لگی ہوئی ملتی ہین یا ربڑ کی چوسنی دینی چاہئیے - ایسی چیز بچہ کے ہاتھ مین نہ دی جائے جس سے مسوڑون مین پھانس لگنے کا اندیشہ ہو -

چھ برس کی عمر مین ابتدائی بیس دانت جنکو دوده کے دانت بھی کہا جاتا ہے گرنا شروع ہو جاتے ہین اور مستقل دانتون کے لئے جگہ کرتے ہین یہہ مستقل دانت ساتھہ ہی ساتھہ اسیوقت نمودار ہوتے ہین

بدقسمتی سے دوده کے دانت جلد سڑجاتے اور اپنے وقت سے پہلی گرجاتے ہین اور اسکا نتیجہ یہہ ہوتا ہے کہ جبڑے کمزور اور اتنے پتلے پڑجاتے ہین کہ مستقل دانتون کے نکلنے کی جگہ باقی نہین رہتی اسلئی دوده کے دانتون کا قائم رکھنا اور سڑنے سی بچانے کی تدبیر کرنا ضروری ہے - اس بات کی احتیاط کے لئے دوده پلاتے کے بعد بچہ کا منہ نرم یا ریشمی رومال سے صاف کردینا چاہئیے اگر غذا کی نگہداشت کی جائے اور بائی کاربونیٹ آف سوڈالوشن Bicarbonate of Soda lotion یا پانی مین کپڑا ترکر کے روزانہ صاف کیے جائین تو سڑنے سے محفوظ رہتے ہین -

دندان ساز ڈاکٹر کو وقتاً فوقتاً بچون کے دانت دکھلا دئے جایا کرین
جو بلا کسی قسم کی تکلیف کے آسانی کے ساتھہ سوراخون کو بند کر کے
سڑنے سے محفوظ رکھہ سکتا ہے دانتون مین درد کی وجہ سے بلا
مسوڑون سے دبائے ہوئے جو غذا پیٹ مین جاتی ہے اوس سے
بدہضمی ہو جاتی ہے۔

آٹھوین نوین مہینے مین بچہ بلا سہارے بیٹھنا سیکھہ جاتا ہے
اور جو کچھہ اُس کے سامنے ہوتا رہتا ہے اوس کو بغور دیکھنے
مین مشغول رہتا ہے بلا سہارے اگر بچہ بیٹھہ نہ سکتا ہو تو مان کو
لازم ہے کہ اس کی وجہ معلوم کرے اور اگر ہاضمہ درست ہو تو
غذا مین ترمیم کر کے زیادہ مقوی غذا استعمال کرائے۔ دسوین مہینے سے
بارہوین مہینے تک بچہ اپنے آپ کو کھڑا کرنے کی کوشش کریگا اور
اور کرسی پکڑ کر جلد کھڑا ہونے لگے گا۔ بارہ مہینے سے پہلے
بچہ کو پاؤن پاؤن چلنے نہ دینا چاہئے لیکن چھریرے بدن کے بچے
جنکی پرورش اپنی مان یا انّا کے دودھ سے ہوتی ہے اکثر ایک
سال مین اچھی طرح چلنے لگتے ہین، اگر ڈیڑھ برس تک کوئی بچہ نہ
چلے تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہئے

بولنا

بچون کو بولنا سب سے آخر مین آتا ہے لیکن چند الفاظ کے اداکرنے اور زور زور سے ہنسنے سے معلوم کیا جاسکتا ہی کہ بچہ کی صحت اچھی ہے۔جب ایک گھر مین کئی بچے ہوتے ہین تو چھوٹے بچے بمقابلہ بڑے بچون کے نسبتاً جلد بولنے لگتے ہین بولنے مین بچے ایک دوسرے کے معلم ہوتے ہین۔جو بچے بہت دنون کے بعد چلتے ہین یا عرصہ کے بعد بولتے ہین اور اُن کا نمو بہت آہستہ آہستہ ہوتا ہے تو یہہ سمجھنا چاہئے کہ اونکی صحت اچھی نہین ہے۔اگر کوئی بچہ کسی چیز کو دیکھکر شناخت نہ کرسکتا ہو یا اوس کو پکڑنے کے لئے ہاتھہ پاؤن نہ ہلاتا ہو بلکہ بے حرکت پڑا رہتا ہو تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ مین کوئی نہ کوئی خرابی ضرور ہے۔

مختلف بچون کو مختلف اوقات عمر مین بات کرنا اور چلنا آتا ہے۔بعض بچے چار برس کی عمر مین بھی ایک جملہ صاف طور پر زبان سے ادا نہین کرسکتے لیکن پھر تھوڑے دنون کے بعد جلد باتین کرنے اور چلنے پھرنے لگتے ہین اور اس تعویق کی تلافی

ہو جاتی ہے۔ جب کوئی بچہ سست اور نڈہر مردہ رہتا ہو تو فوراً
ڈاکٹر کے پاس لیجا کر سبب دریافت کرنا چاہئیے۔ سنگین بیماریون
کا اثر بچون پر ایک ہی قسم کا نہین ہوتا بلکہ قوت اور نمو وغیرہ پر
اثر پڑتا ہے اگر بدہضمی مزمن ہو جائے تو اوس کا بھی اثر اوسکی
تمام باتون پر ہوتا ہے۔ کیونکہ کمزور بچہ کا دماغ بھی کمزور رہوتا ہے
ایسے بچون کی پرورش اور پرداخت مین بڑے صبر اور خبرگیری
کی ضرورت ہے۔

بعض بچون کے پیٹ مین کِرم پیدا ہو جاتے ہین اور طحال
بڑھ جاتی ہے معدہ کمزور ہو جاتا ہے کھانا ہضم نہین ہوتا اور ضعف جگر
ہو جاتا ہے۔ ان وجوہ سے اوس بچہ کا مزاج بھی چڑچڑا ہو جاتا ہے
خراب آب وہوا ان امراض کی اصلی باعث ہوتی ہے۔ نیز گھرونکو
گندہ رکھنا بھی اس کا بڑا باعث ہے تبدیل آب وہوا کی غرض سے
پہاڑ وغیرہ پر جانا بہت مفید ہوتا ہے مناسب غذا یا خوب سونا
اور تازہ ہوا سے رفتہ رفتہ اعصاب کو قوت پہونچتی ہے۔ کسیقدر
اپنے سے بڑے بچون کے ساتھہ کہیلنے کودنے کا اثر نمو پر اچھا
پڑتا ہے۔ بچون کی ہر خواہش کو پورا کرنا سخت غلطی ہے ورنہ
اون کی عادت خراب ہو جائیگی وہ جلد سیکھہ جاتے ہین کہ رونا

چیز کے حاصل کرنیکا ذریعہ ہے۔

نافرمان بچہ چونکہ خوش نہین رہتا اس لئے تندرست نہین رہ سکتا یہہ بہت ضروری ہے کہ بچون کو دوسرے کا خیال کرنا اور پاس خاطر کی عادت زمانہ طفولیت ہی سے ڈالنا چاہیئے۔ ایسی بچون کے ساتھہ اگر دوسرے بچے بھی ہون تو بہت مدد ملتی ہے۔ جو بچے کسی گھر مین تنہا پرورش پاتے ہین اور اون کے ہم عمر بچے گھر مین نہین ہوتے تو خسارے مین رہتے ہین

بچون کا ٹائم ٹیبل

مان کو لازم ہے کہ ابتدا ہی سے بچہ کے لئے ٹائم ٹیبل مقرر کر دے اور اپنے فرائض اور ڈیوٹی کو اوس کے لحاظ سے مرتب کرے سب سے پہلے تو بچہ کو ۵ یا ۶ بجے علی الصباح نہلانا ملنا چاہیئے اور اپنے پلنگ پر وہ اُس وقت تک سوتا رہے جب تک کہ نہانے کا وقت نہ آجائے اور نہلانے کا کام مان کو اپنے ہی ذمہ رکھنا چاہیئے یا ہوشیار نانی یا دادی اُسکو کرے تاکہ کبھی کبھی تو بچہ کی حالت جسمانی اور اوس کے نمو کی رفتار کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ غسل سے بچہ کو جلد فارغ کر دینا چاہیئے تاکہ سردی نہ لگے اور ہر مرتبہ غسل کر دینے کے

قبل جس جس چیز کی ضرورت ہو وہ سب نزدیک موجود رہنی چاہئیے
ابتداءً پانی کا ٹمپریچر ۹۸ سے ۹۹ تک ہونا چاہئیے لیکن بعدازان
رفتہ رفتہ ۸۵ کر دینا چاہئیے۔ گود مین لیکر اول بچہ کے تمام
جسم پر صابون لگایا جائے بعد ازان ایک باریک تولیہ مین
لپیٹ کر گرم پانی مین اوتارنا چاہئیے اور دو منٹ سے زائد پانی
مین ہرگز نہ رکھنا چاہئیے۔ ٹب سے نکالنے کے بعد ٹھنڈا
اسپنج اوسکی ریڑھ مین پھیر کر تمام جسم پونچھ دیا جائے اور خشک
ہاتھون سے مالش کیجائے اور پانچ منٹ تک روغن زیتون سے
مالش کرین بعد ازان کپڑا پہنا دیا جائے۔

گرم پانی مین یا بوراسک لوشن مین روئی تر کر کے منہ کو
صاف کر دینا چاہئیے۔ غسل کے بعد دودہ پلانا چاہئیے۔ اور
اگر سوئے تو تازہ ہوا مین سلانا چاہئیے۔

دن مین جب سلایا یا لٹایا جائے تو باہر ہوا مین بشرطیکہ
ناموافق نہ ہو لو زائیدہ بچون کو تازہ اور صاف ہوا کی بہت
ضرورت ہوتی ہے اور جب تازہ ہوا انہین پاتے تو روتے ہین
کمزور اور زیادہ دن کے بچے کو آیا گود مین لے کر باہر لے
جاسکتی ہے۔ تیسرے ہفتہ کے بعد سایہ دار برآمدے مین دن مین سلا سکتی ہے

بیڈ روم ہوادار اور اچھا ہونا چاہیے۔ دوسرے بچون کو اوس مین
نہ سلانا چاہیئے۔ اور تمام گندے پوتڑے اور کپڑے وغیرہ فوراً
کمرہ سے باہر کرکے غسل خانہ مین رکھکر پانی مین ڈالدینا چاہیے
شام کے وقت آخری مرتبہ دودہ پلانے کے پہلے نوزائیدہ بچہ کے
کپڑے بدل دیئے جائین اور ہاتہ اور مونہہ گرم پانی سے دہوکر
پوڈر چھڑک دینا چاہیئے۔ فلالین کے کپڑے سونے مین بچون کو
بہت مفید ہوتے ہین اور اون کو سردی سے محفوظ رکھتے ہین۔
وزنی کمل اور وزنی چادر سے ہلکی اونی چادرین قابل ترجیح ہوتی
ہین۔ سردی کے باعث ہماری چیزون سکے اثر با دہنے کی وجہ سے
بچے جاگ اوٹھتے ہین اور رونے لگتے ہین مان کو معاً خیال ہوتا ہے
کہ بہوک کی وجہ سے روتا ہے وہ اٹھکر فوراً دودہ پلا دیتی ہے
حالانکہ اوس کو غذا کی ضرورت نہین ہوتی۔ موسم سرما مین ایک
گرم پانی کی بوتل بستر مین رکھنا چاہیئے جیسا کہ اوپر بھی بیان کیا گیا ہے
تاکہ گرمی قائم رہے اور بچہ کو خوب نیند آئے۔

سوتے ہوئے تندرست بچے کو دودہ پلانے کے لئے ہرگز
نہ جگانا چاہیئے۔ کمزور اور قبل از وقت مولود کو البتہ شب مین
غذا دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ دودہ جو دیا جائے وہ قدر کم

وقفہ کے ساتھ دیا جائے اور چونکہ ایسے بچون کا ہاضمہ کمزور ہوتا ہے اس لئے تھوڑی تھوڑی غذا اُن کو دینا چاہئے اگر وہ دودہ پلانے مین وقت کی پابندی کا خیال کیا جائے اور غذا موافق اور مناسب دیجائے تو مضر صحت اشیاء مثل افیون وغیرہ کے جنکو مائین تنگ اور زچ ہوکر بچون کو استعمال کراتی ہین اون کی ضرورت نہ ہوگی۔ مائین اکثر بچون کو تعویذ وغیرہ پہناتی ہین اون پر کپڑے کے غلاف ہوتے ہین جو بوجہہ کثیف اور میلے ہونے کے بہت نقصان کرتے ہین اگر تعویذ پہنائے جائین تو چاندی یا سونے مین منڈہوا دئے جائین اس کے علاوہ گلے مین ربڑ لٹکتا ہوا ہوتا ہے جب میلا ہوتا ہے تو اوس پر جراثیم پیدا ہو جاتے ہین۔ اور جب بچہ اسکو چوستا ہے تو وہ جراثیم شکم مین جاکر بیماریان پیدا کرتے ہین۔ اس لئے اوس کو بھی دہوکر صاف کر دیا جایا کرے اور گلے مین لٹکا ہوا ڈورا ہمیشہ بدل دینا چاہئے۔ خالی ربڑ کی چوسنی سے جبڑے اور مونہہ کے ہمہ پر خراب اثر پڑتا ہے اور معدہ مین ریاح پیدا اور بدہضمی ہوجاتی ہے البتہ اگر ربڑ کی گھنڈی سخت ہو تو جبڑے کی ہڈیان مضبوط ہوتی ہین جن تندرست اور صحت مند بچون کی تربیت اچھی ہوتی ہے اور ابتدا ہی سے اون کو کوئی چیز مانگنے کی عادت نہین ڈالی جاتی تو اون کو کسی فضول چیز کی ضرورت نہین ہوتی۔

جب بچہ پھوٹڑ ضدی اور چڑچڑا ہو گیا ہو تو اوسے کمرے مین چپ چاپ اوس کو لٹا کر سلا دینا چاہئے اور وہ دیر تک پڑا سویا کرے۔
شب مین سونے سے پہلے اگر مان بچہ کو حاجتی پہ بٹھا کر روزانہ پیشاب وغیرہ سے فارغ کرا دیا کرے تو تھوڑے دنون کے بعد اوسکو عادت پڑ جائے گی اور شب مین رومال وغیرہ خراب نہ ہون گے اگر ابتدا ہی سے عادت ڈالی گئی تو حاجتی پر بٹھانے کے ساتھہ وہ سمجھہ جائیگا کہ اوسکو کیا کرنا چاہئے اور خود بچہ اور مان دونون تکلیف سے بچ جائین گے۔

ہر مرتبہ دودہ پلانے کے بعد اور شام و صبح ہواخوری کو جانے کے قبل احتیاطاً بول و براز کے لئے بچہ کو بٹھا دینا چاہئے اس طرح عادت پڑ جانے پر ایک سال کے بعد بچہ بستر وغیرہ گندہ اور خراب نہین کرتا۔

اس طرح پر اگر بچون کے کھانے، سونے، نہلانے اور کھیلنے کے اوقات معین کر دئے جائین اور بچہ عادی کیا جائے اور اوس پر سختی سے پابندی کیجائے تو ایک نوجوان مان کو معلوم ہو جائیگا کہ بچہ کی نشو و نما کس قدر عمدگی کے ساتھہ ہو رہی ہے اور بچون کا آئے دن بیمار ہو جانے اور اوس کی کوفت و تکلیف سے وہ خود

بھی محفوظ رہے گی ۔

جن بچون کی تربیت ونشوونما ان اصول پر کی جاتی ہے وہ مختلف امراض سے محفوظ رہتے ہین اور جسمانی اور دماغی لحاظ سے توانا ومضبوط ہوکر اپنی عمر طبعی کو پہونچتے ہین ۔

باب پنجم

ننھے بچون کے امراض

دوا علاج - بیماری کی ابتدائی علامات - ناف سے خون نکلنا
تشنج - آنکھ کا آنا - یرقان - گلے کا آجانا - چیچک - بال خورا -

---

جوماں بحالت صحت اپنے بچے کی نشو و نما کو بغور دیکھتی رہتی ہے اوسکو بیماری کی خفیف علامت اور نشو و نما کی ذرا سی بھی کمی فوراً معلوم ہو جائیگی - اور چونکہ جسمانی اور اخلاقی صحت کی بنیاد ابتدائی دو سالون مین پڑ جاتی ہے اس لحاظ سے یہ ابتدائی دو سال زیادہ اہمیت رکھتے ہین -

یہ ہی دو سال ایسے ہوتے ہین جن مین غذا کی بے ترتیبی سے بچون کی ہڈیان کمزور پڑ جاتی ہین اور ام الصبیان اور تشنجی امراض کی شکایات بچون مین پیدا ہو جاتی ہین یا ہاضمہ مین فتور ہو کر ہمیشہ کے لیے بچہ کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے، علاوہ اسکے اگر اس زمانہ مین

پورے طور پر پابندی اور کافی طور پر بچہ کی نگرانی نہ کی جاے تو بچہ
کے اعصاب ہمیشہ کے لیے کمزور ہو جاتے ہین اور خلقی طور پر بچے اس
قدر کمزور ہو جاتے ہین کہ خفیف وجوہ سے بہ مقابلہ جوانون کے زیادہ
نقصان پہونچ جاتا ہے اگرچہ جوانون کے مقابلہ مین بچہ کو جلد طاقت
اور تندرستی بھی حاصل ہو جاتی ہے ، فی الواقع یہ کہا جا سکتا ہے کہ بچون
کی صحت اور عدم صحت کے درمیان بہت ہی تھوڑا فرق ہوتا ہے
اور خفیف اسباب سے فورًا امراض پیدا ہو جاتے ہین ، بعض اوقات
بدہضمی یا کسی دوسرے خفیف سبب سے تیز بخار آجاتا ہے لیکن احتیاط
کرنے سے فورًا ٹمپریچر گھٹ جاتا ہے اور بچہ اچھا ہو جاتا ہے بعض اوقات
دانت نکلنے کے زمانہ مین یہ اثر بچون پر ہوتا ہے کہ اچھے اور تندرست
بچون کو نیند کم آنے لگتی ہے ۔

ہر مان کو لازم ہے کہ زمانہ طفولیت کی عام بیماریون کو معلوم
کرے ۔ اون کے علامات و اسباب اور اون سے بچنے کی تدبیر
کو جان لے تاکہ بڑی بیماریون کی علامات ظاہر ہونے پر غفلت نہ
ہونے پاے ۔ اور چھوٹی چھوٹی شکایات اور معمولی شکایات سے
پریشان نہ ہو ۔ اگر خفیف و معمولی شکایات کا دفعیہ شروع ہی مین
کر دیا جاے تو خراب نتائج کا سد باب ہو جاتا ہے ۔

دوا علاج

جب کسی گانون یا ایسے مقام پر رہنے کا اتفاق ہو جہان دوا بسہولت دستیاب نہ ہو سکتی تو وہان مکان مین مختلف قسم کی ادویہ کے موجود رکھنے کا شوق ہوا کرتا ہے اور مائین ذرا بھی کوئی شکایت بچہ مین دیکھتی ہین تو فوراً دوا دینے کے لیے اُٹھ کھڑی ہوتی ہین مگر جس بچہ کی تربیت اچھی اور با اصول ہو رہی ہو اور غذا مناسب اور قاعدہ کے ساتھ دی جاتی ہو اوسکو دوا کی ضرورت شاذ و نادر ہوتی ہے۔ اُٹکل پچو دوا پلانے مین عموماً فائدہ سے زیادہ نقصان ہوتا ہے۔

واقعی بات یہ ہے کہ جس قدر دوا کے خواص و اثرات معلوم ہوتے ہین اوسی قدر اون کے استعمال کرنے مین دل ہچکچاتا ہے بچون کے معمولی امراض و عوارض کے روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ اون کو آرام دیا جائے ہلکی غذا توقف سے کھلائی جائے غسل کرایا جائے اگر دوا دیجائے تو آسان ترین دوا جسکو ہر ایک جانتا ہو اور ایسی ہی دوائین خانگی دواخانہ مین رکھی جائین اور وہ بھی خفیف حالتون مین نہ استعمال کیجائین بلکہ خاص حالتون مین دینی چاہئین گھر مین کبھی سمّی ادویہ نہ رکھنی چاہئین کیونکہ اس سے بہت خطرناک نتائج نکلتے ہین۔ نوین باب کے آخر مین ضروری اور مفید ادویہ کی فہرست درج کر دی گئی ہے۔ اُن کے رکھنے کے ظروف پر اُنکے نام پرچون

پر لکھکر چسپان کر دیے جائین اور دوا استعمال کرنے کے بعد الماری مقفل کر دی جاے تاکہ بچون کی دسترس نہ ہو۔

بچون کو دوا پلانے مین خوبصورت رنگین گلاس استعمال کرنا چاہیے تاکہ دوا ناگوار اور بد رنگ نہ دکھلائی دے اور تلخ و بدمزہ دوا کو شیرین بتلا کر بچہ کو پینے کی ترغیب و تحریص دلانا غلطی ہو اُس کو یہ دھوکا یاد رہتا ہے اور آیندہ تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دوا پلانے کے پہلے اور بعد تھوڑی سی شکر چٹا دو۔ اور کہو کہ یہ دوا نفع کریگی۔ عمدہ چیز ہے فوراً پی جاؤ۔ چھوٹے بچون کو ذائقہ مین چندان امتیاز نہین ہوتا اگر تھوڑی تھوڑی دوا دی جاے تو وہ گھونٹ سے پی جاتے ہین اگر سفوف کھلانا ہو تو گلیسرین glycerine مین اُنگلی ڈبو کر سفوف مین ملاؤ اور بچہ کی زبان پر اندر رکھ دو۔ بڑے بچون کو اگر سفوف دینا ہے تو جیلی یا جام کے بیچ مین رکھکر دیا جاے۔ قبل دوا پلانیکے بخار والے بچہ کے موتھہ کی خشکی کو ایک چمچہ گرم یا مقطر پانی سے دور کر دینا چاہیے۔ اور دوا پلانے کے بعد ہمیشہ ایک گھونٹ پانی پلا دیا جاے۔ نرم وریشمی کپڑے سے مُنہ صاف کر دیا جاے۔ لیکن اس بات کی احتیاط رکھی جاے کہ کپڑا صاف ہو۔

کاڈلیور آیل Codliver oil دینے کے قبل اگر ذرا سا نمک موتھہ مین رکھدیا جاے تو

الٰی بد ہضمی کی زبان پر معلوم نہیں ہوتی اور تعد یہ ہے۔ بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔ Bicarbonate of soda کیسٹر آئیل نیم گرم دودھ میں حل کرکے پلانا چاہئیے اکسٹرکٹ آف مالٹ Extract of malt بھی گرم دودھ میں دینا چاہیے خالص گلیسرین یا شہد میں ملاکر کونین دی جاسکتی ہی۔ بچوں کے سامنے بیٹھکر دوا نہ تیار کرنی چاہیے بلکہ تیار کرکے بچہ کے سامنے لائی جاوے۔ اور جلد پلا دینی چاہیے

بیماری کی ابتدائی علامات

بچہ کی تندرستی میں جب ذرا بھی فرق ہوتا ہے تو ماں کو فوراً پتہ چل جاتا ہے لیکن بعض علامات خفیہ ایسی ہوتی ہیں کہ اگر ماں کو علامات مرض پہچاننے کی تعلیم نہ دی گئی ہو اور ہمیشہ وہ ہوشیاری سے دیکھتی نہ رہے تو ممکن ہے کہ اوسکی نظر خطا کرجائے اگر ان ابتدائی تنبیہ کرنیوالی علامات سے غفلت کیجاوے تو قبل اسکے کہ ماں کو علم ہو کہ بچہ واقعی بیمار ہے یا نہیں اوسکی زندگی خطرہ میں پڑجاتی ہے۔

امراض کی بعض علامات کا تذکرہ پہلے بھی کردیا گیا ہے۔ پاخانہ کے رنگ یا قوام کا تغیر ہونا، پیٹ کا زائد از اعتدال پھول جانا، یا چپٹا ہوجانا۔ یا بد ہضمی کی وجہ سے تالو کا بیٹھ جانا یہ سب بچہ کے مریض ہونے کی علامات ہیں

بچہ کا بدن حالت صحت مین نہ تو بہت ٹھنڈا ہوتا ہے اور نہ بہت گرم اور عضلات ملائم ہوتے ہین۔ اور مرض کی حالت مین اسکے خلاف بدن خشک گرم اور سخت معلوم ہوتا ہے، منہ بھی خشک ہوجاتا ہے اور زبان بدرنگ ہوجاتی ہے،

بچہ جس حالت مین لیٹا ہوتا ہے اوس سے بھی مرض کی بہت کچھ کیفیت معلوم ہوتی ہے۔ اگر بدہضمی کی وجہ سے پیٹ مین درد ہے تو چت یا کروٹ سے لیٹے گا اور یکایک اپنے رانون کو اوپر کھینچے گا اور کھینچنے کے وقت درد کی وجہ سے روئے گا اور دونون ہونٹ جدا ہوکر یہان تک درد کی وجہ سے کھچ اُٹھینگے کہ دانت یا مسوڑھے دکھائی دینگے پیٹ کے درد مین بچہ گھٹنے سکیڑ لیتا ہے اور بھوین چڑھا لیتا ہے اور درد رُک جانے پر بچہ اپنے اعضا کو ڈھیلا کردیتا ہے اور چپ چاپ لیٹا رہتا ہے بعض خطرناک بیماریون مین بچہ پیٹ کے بل لیٹتا ہے اور دونون گھٹنے شکم سے ملائے رہتا ہے تشنج کے دورہ مین سر کسی ایک طرف کھچ جاتا ہے ایک بازو یا ٹانگ سخت ہوجاتی ہے۔ بچہ جلد سانس لیتا ہے اور دورہ ہونیکے قبل آنکھون کی پتلیون کو گھماتا ہے درد سر کی وجہ سے بچے اپنے ابرو سکوڑ لیتے ہین حالانکہ باستثنائے اتفاقیہ امر کے یہ عادت بچون مین خلاف فطرت ہے، تین چار علامات سے امراض سینہ کی شناخت ہوسکتی ہے تنفس بہت تیز ہوجاتا ہے

یعنی ایک منٹ مین بیس سے چالیس یا پچاس بار تنفس ہوتا ہے ۔
پسلی اور سینہ مین بہت تیزی سے حرکت ہوتی ہے ناک کے نتھنے بھی
جلدی جلدی اور زور سے پھڑکتے ہین اور اکثر اوپر کھچ جاتے ہین سینہ پہ
ہاتھ رکھنے سے سانس لینے کے وقت بلغم معلوم ہوتا ہے پیشانی پر بل بھی
پڑجاتے ہین اور سونے مین چونک اُٹھتا یا رونے لگتا ہے کبھی سسکیان
بھی لیتا ہے ۔

اگر بچہ کو سردی لگ گئی اور آواز سخت ہوگئی یا خشک اور زور سے
کھانسی آتی ہے تو ماں کو چاہیے کہ وہ مرض خناق لاحق ہونے سے ہشیار
ہوجاے ۔ سردی لگنے کے بعد یہ بیماری اکثر ہوجاتی ہے بعض اوقات یکایک
زور کے ساتھ سونے مین کھانسی شروع ہوجاتی ہے یا دن مین کسی وقت
اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد ہوا کرتی ہے ، بالآخر اس قسم کی کھانسی مین
بچہ آسانی سے اور ٹھیک طور پر سانس نہین لے سکتا یہ کھانسی خطرناک
ہوتی ہے غفلت ہرگز نہ کرنی چاہیے اور فوراً ڈاکٹر کو دکھا کر علاج شروع
کر دینا چاہیے ۔ بچون پر نمونیا کا اثر بھی بہت جلد ہوتا ہے اور اُسکی علامات
یہ ہین کہ بچہ مونہہ کھولکر جلد جلد سانس لیتا ہے اور سانس لینے کی حالت مین نتھنے
پھول جاتے ہین ، بچہ کو نیند نہین آتی اور وہ دانت پیستا ہے اور چونک
پڑتا ہے یا یکایک جاگ اُٹھتا ہے اور چلا کر رونے لگتا ہے یہ علامت بدہضمی

اور امراض سر اور مختلف اقسام کے بخار مین مشترک ہوتی ہین۔سرخ رنگ کا پیشاب بخار کی خاص علامت ہے۔امراض قلب وشُش یعنی (پھیپڑہ) وجگر مین ہاتھ پاؤن سوج جاتے ہین۔

سب بیماریون مین بچے اپنے چھوٹے پلنگ اور بستر پر تنہا نہین سُو سکتے جو مائین کہ ہوشیار اور اپنے بچون کی ہر چھوٹی بڑی بات کو دیکھتی رہتی ہین یہ ممکن نہین کہ ایسی چھوٹی اور خفیف علامات کو وہ سمجھ نہ سکین مثلاً بھوک کا کم ہوجانا بچہ کا مضمحل ہونا۔کھلونے وغیرہ سے دل نہ بہلانا انگوٹھے کو ہتھیلی مین دبائے رہنا کھیلنے یا کھڑے ہونیکی خواہش نہ کرنا جلد جلد سر کی طرف ہاتھ اُٹھانا۔

ان باتون سے سمجھنا چاہیے کہ سر مین درد یا کوئی تکلیف ہے۔اسیطرح بے چین اور روتے رہنا اور سوتے مین چونک پڑنا بھی خرابی صحت کی نشانی ہے۔

بعض اوقات پیشاب کے مقام پر خراش ہونیکی وجہ سے سخت کھُجلی ہوتی ہے اور بچے کھجایا کرتے ہین یہ ایک زبون عادت کی بنیاد ہوتی ہے جو تمام زندگی کو برباد کردیتی ہے۔گندے پانی مین غسل کرنے یا ٹھیک طور پر رومال نہ استعمال کرنیکی وجہ سے اور جلد کے چھل جانے کی وجہ سے کھُجلی پیدا ہوجاتی ہے۔امعا مین کرم پیدا ہوجانے سے بھی ایسی ہی خراش

ہوجاتی ہے۔

کیا نوجوان ماؤن کو بچون کی حالت بغور دیکھتے رہنے اور انتظام کرنے کے جو طریقے اس کتاب مین بتلائے گئے ہین وہ زیادہ مشکل معلوم ہون گے، نہین اُنکو یادرکھنا چاہیے کہ بچون کی پرورش اور تربیت کرنے مین اُنکو بہت سے سبق حاصل ہوتے ہین اور جو سبق وہ اسطرح حاصل کرینگی وہ آیندہ ماں بننے کے اہم فرائض کی انجام دہی کیلیے اُن کو بہت مضبوط کر دینگے۔

یہ امر مسلمہ ہے کہ بغیر اسکے کہ مائین تعلیم یافتہ ہون کوئی قوم معراج ترقی پر نہین پہونچ سکتی، اور قومی تنزل کی اصلی وجہ صرف ماؤن کی جہالت ہوتی ہے

نال سے خون نکلنا

اگر ابتدا ہی سے نال اور ڈوری کو خشک اور صاف رکھنے کی احتیاط نہ کیجاسے گی تو پانچوین یا چھٹے دن نال سے کے گرجانے پر ممکن ہے کہ خون خارج ہونے لگے ایسی حالت مین بورک لوشن Boric lotian سے دھو کر اور بورک ایسڈ Boric acid خوب زیادہ چھڑک کر روئی کی

ایک بڑی گدی کسکر باندہ دینا چاہئے۔ دن مین دوبار اس تدبیر سے عمل کرنا چاہئے۔ اور کیسٹر آئیل Castor oil ہلکا ڈوز (خوراک) بہی پلادینا چاہئے۔ ایسی حالت مین غفلت کرنے کا نتیجہ خطرناک ہوتا ہے۔ اچھے ہوجانے کے بعد اگر ناف کسی قدر باہر کو نکل آئے تو ایک بڑی اور چوڑی روئی کی گدی پر زنک پوڈر چھڑک کر ایک پٹی سے ہر وقت ناف بندہی رہنی چاہئیے اور جون جون بچہ کو طاقت آتی جائیگی ناف درست ہوجائیگی۔ اگر ناف پھول گئی ہو تو سیسہ کا ٹکڑا گول کاٹ کر اوس مین چار سوراخ کرکے ناف پر موٹی گدی رکھکر باندہنا مفید ہے۔ چھالیہ گھسکر چمیلی کے تیل کے ساتھ لگانا بھی فائدہ دیتا ہے۔ چھوٹے بچون کی ناک یا امعاء سے کبھی خون آجاتا ہے اگر خون تہوڑا آئے تو کوئی تردد نہ کرنا چاہیے۔

بعض اوقات پکی ہوئی پستان سے دودہ پینے کی وجہ سے بچون کی قے مین خون کی پھٹکیان خارج ہوتی ہین۔

ولادت کے تیسرے چوتھے دن اگر کوئی تندرست بچہ یکایک، خون کی قے کرے یا پاخانہ کے ساتھ خون خارج ہو تو یہ حالت نہایت خطرناک ہوتی ہے۔ فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے، اس دوران مین بچہ کو پلنگ پر خاموش لٹا دینا چاہیے اور کوئی غذا نہ دینی چاہیے۔

اوراگر خون کے آنے کے بعد بردا طراف (جسم ٹھنڈا) ہوگیا ہو تو گرم غسل دینا چاہیے۔

تشنج

بعض اوقات ایک دن کے بچہ کو بھی اسکا دورہ شروع ہوجاتا ہے اورعموماً ولادت کے وقت سر کے دب جانیکی وجہ سے ایسے نوزائیدہ بچون کو تشنج ہوتا ہے، اگر بچہ کو خوب آرام سے سونے دیا جائے اورعمل کے ذریعہ سے امعاءصاف رکھی جائین تو خودبخود تشنج جاتا رہتا ہے۔ اور بعد کے تشنج کی وجہ عموماً بدہضمی ہوتی ہے۔ بہت سے بچون کے معدے اور امعاء بہت کمزور ہوتے ہین اور غذا پہونچنے کی وجہ سے فوراً متلی اور مروڑ پیدا ہوجاتی ہی لیکن رفتہ رفتہ جب معدہ اور امعاء دونون اپنا اپنا فعل کرنے لگتے ہین تو یہ حالت جاتی رہتی ہے۔ علامات تشنج یہ ہین کہ بچہ کا رنگ زرد اور تمام بدن نیلا ہوجاتا ہے۔ آنکھین اوپر کو چڑھ جاتی ہین اور سفید پتلیان دکھلائی دیتی ہین پھر دورہ شروع ہوتا ہے، مٹھی بند ہوجاتی ہے اور انگوٹھا اوسکے اندر ہوجاتا ہے چہرہ اور ہاتھون مین تناؤ ہوتا ہے بعدازان دوسرے اعضا مین تناؤ ہوجاتا ہے اور تنفس

بدقت ہونے لگتا ہے۔ دورہ جب ختم ہوجاتا ہے توبچہ تھک کرفوراً

چپ چاپ سوجاتا ہے۔

جن بچون کے اعصاب خلقی طور پرضعیف اور کمزور ہوتے ہین،

اُن کے معدہ مین خراش ہونے سخت بخار کے آنے امعا مین کرم

پیدا ہوجانے یا دانت نکلنے کے وقت اس کا دورہ ہوجایا کرتا ہے۔

ام الصبیان کا مادہ جن بچون کو ہوتا ہے اُن کو اس کا دورہ

ضرور ہوتا ہے فی الحقیقت اصل سبب تشنج کا وہی ہوتا ہے اورجن بچون

کو شیشی سے دودہ پلایا جاتا ہے اون کو یہ عارضہ اکثر ہوتا ہے جب

تشنج کے آثار معلوم ہون تو غذا مین ترمیم ضرور کرنی چاہیے۔

دودہ پلانے والی انّا مقرر کی جاے اور اگر دستیاب نہ ہوتو

غذا مین صرف دودہ دیا جائے اور کافی مقدار مین بارلی واٹر

Barley water یا لائم واٹر Lime water بہ لحاظ عمر کے ملایا جائے یا

مصنوعی رضاعت کے بیان مین جن خاص غذاؤن کا تذکرہ کیا گیا

ہے اُن کا استعمال کرایا جاے، اگر ضرورت ہو تو عمل کے ذریعہ سے

امعا کو صاف رکھنا چاہیے دورہ کے وقت ۱۰۵ درجہ کے گرم پانی

مین ایک چمچہ اسپرٹ ایمونیا Spirit amonia یا رائی ملا کربچہ کو غسل دینا چاہیے

غسل دینے کے وقت گرم پانی کا عمل دیا جائے تاکہ امعا خراش پیدا کرنیوالے

مادون سے صاف ہوجائین ٹب سے نکالنے کے بعد بچہ کو کمل اُڑھاکر
لٹا دینا چاہیے اور سر پر ٹھنڈے پانی سے پارچہ نم کرکے رکھنا چاہیے
اگر خراش بند کرنے والے اسباب دور ہوجائین تو پھر دورہ عموماً
نہین ہوتا۔

اگر دورہ بند نہ ہو اور کوئی ڈاکٹر موجود نہ ہو تو ایک
گرین بروما ئیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium
قدرے پانی اور گلیسیرین Glycerian ملاکر چھ چھ گھنٹے کے بعد
دینا چاہیے۔ اگر بچہ دو سال کا ہو تو بجاے ایک گرین کے دو گرین
بروما ئیڈ آف پٹاشیم Bromide of Potassium کردیجاے
اور روزانہ ایک خوراک دینا چاہیے تاوقتیکہ تشنج کی تمام علامات بالکل
دفع نہ ہوجائین۔

بعض اوقات ہندوستان مین لُو کے اثر سے تشنج ہونے لگتا
ہے سخت گرمی اسکا باعث ہوتی ہے اور ایسی صورت مین بجاے
گرم غسل کے ٹھنڈا غسل دینا چاہیے، آٹھ دس منٹ بچہ کو گردن
تک پانی مین رکھا جاے اور ٹھنڈا پانی اوسکے سر پر گراتے رہین اس
علاج کا اثر حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بخار فوراً اُتر جاتا ہے اور ہوش و
حواس واپس آجاتے ہین۔ ایک یا دو گرین کونین Quinine فوراً

دینا چاہیے۔ بعدازان بچہ آرام سے سوجاتا ہے۔ لیکن اگر بخار
پھر آجائے تو بلاتوقف ٹھنڈے پانی مین چادر تر کرکے بچہ کو لپیٹ
دینا چاہیے۔ اور جب تک بخار نہ اُترے ٹھنڈی چادر اُڑھائے رکھنا
چاہیے۔ ایسے وقتون مین اگر توقف سے کام لیا جائے یا پہلوتہی
کی جائے تو جان کا خطرہ ہے۔ اور جہان ڈاکٹر نہین ہوتے یا دور
ہوتے ہین وہان بیچاری مان کو تنہا اِس مصیبت کو بر داشت کرنا
ہوتا ہے۔

شدید تشنج کی حالت مین اکثر اعضا پر خفیف فالج کا اثر ہوجاتا ہی
لیکن معقول علاج سے چند ہفتون کے بعد یہ شکایت دور ہوجاتی ہی
اور بچہ مضبوط اور درست ہوجاتا ہے۔

آنکھ کا آنا

بعض بچون کی آنکھین ولادت کے ایک دو روز بعد پھول
جاتی ہین۔ پپوٹون کی باریک جھلی مین سردی لگ جانے یا کسی
دوسری قسم کی چھوت سے ورم ہوجاتا ہے۔

خفیف حالت مین ایک لسدار رطوبت مثل گوند کے پلکون مین
چپک جاتی ہے اور آنکھین سرخ ہوجاتی ہین مگر ہر قسم کی روشنی سے

بچانے اور بورک لوشن Boric lotion سے دن مین کئی بار دھوتے رہنے سے جلد اچھی ہو جاتی ہین۔ اگر دو قطرے خالص کیسٹر آئیل Castor oil آنکھون مین ڈال دئے جائین تو پلکین چپک جانے سے محفوظ رہتی ہین۔

اگر آشوب شدید ہو اور خاصکر مکان کثیف وگندہ ہو تو آنکھون کا آنا خطرناک ہو جاتا ہے بعض مرتبہ صرف ایک آنکھ مین آشوب ہوتا ہے اور بہت سرخ ہو کر پھول جاتی ہے۔ گاڑھی رطوبت خارج ہوتی ہی جو پلکون کے نیچے جمع ہو جاتی ہے اور اگر پلکین اُٹھا کر رطوبت صاف نہ کر دیجاے تو آنکھون کو سخت نقصان پہونچ جاتا ہے۔

جس آنکھ مین آشوب ہو اوسی کروٹ بچہ کو لٹانا چاہیے تاکہ دوسری آنکھ چھوت سے محفوظ رہے کم از کم ایک گھنٹے کے بعد مریض کی آنکھ کو کھولتے اور بورک لوشن Boric lotion آنکھون مین ڈالتے رہنا چاہیے۔

مان کے دودھ کے پھاے بھی بچون کی آنکھون پر رکھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ یہ نسخہ جات بڑی اور چھوٹی دونون عمر والون کے لیے مفید ہین۔

پھٹکری کو اتنا بھونا جائے کہ وہ خوب پھول جائے اوس مین

تھوڑی سی افیون اور بتاسہ ملا کر لیپ کرنا مفید ہوتا ہے۔ ہڑ کو عرق گلاب
مین گھسکر لگانا بھی مفید ہے لیکن آنکھ کا معاملہ ہے ڈاکٹر کو ضرور دکھانا
چاہیے۔

پھٹکری بکری کے دودہ مین ڈالکر دودہ کو پھاڑ و یا جاوے
اور اُس کا بنا ہوا پانی چھان کر آنکھ مین ڈالنا مفید ہوتا ہے۔
ایک رتی پھٹکری چھٹانک بھر دودہ مین کافی ہے سیلور نائٹریٹ لوشن
Silver nitratelotion کا استعمال بغیر مشورہ ڈاکٹر کے ہرگز
نہ کیا جاوے کیونکہ یہ دوا تیز ہے اگرچہ تمام دواؤن سے زیادہ
مفید ہے۔

آشوب چشم کے علاج مین تازہ اور صاف ہوا بہت ضروری
ہوتی ہے بچہ کو برآمدہ مین تمام دن آنکھون پر پٹی باندہکر لٹایا جائے
اور روشنی یا چمک روکنے کیلیے پردہ لگا دینا چاہیے، دوسرے
بچون کو اوسکے نزدیک آنے سے روکنا ضرور ہے ورنہ وہ بھی آشوب چشم
مین مبتلا ہو جائینگے۔

آئی ہوئی آنکھ کو چھونے یا دہونے کے بعد اپنے ہاتھون کو خوب
دھوکر پرکلورائڈ آف مرکیوری Perchloride of mercury
کے لوشن مین غوطہ دے لیا جاوے اور تمام روئی اور پٹی جو آنکھ پہ

بندھی رہی ہو یا جس سے آنکھ دھوئی گئی ہو اوسکو فوراً جلا دینا چاہیے۔ اور پلنگ کی چادر اور تکیون کے غلاف کو جوش دیکر ڈس انفکٹ Disinfect کر لینا چاہئیے

یرقان

ولادت کے چند دنون کے بعد بچون کو اکثر یرقان ہو جاتی ہے جس سے جلد پر زردی آجاتی ہے اور بچہ پر غنودگی ایسی طاری ہوتی ہے کہ دودھ پلانے کے لیے بہ مشکل اُٹھایا جاتا ہے۔

یہ شکایت ولادت کے بعد ہی نوزائیدہ بچہ کو پہلا غسل دینے کے وقت سردی لگجانے سے پیدا ہوجاتی ہے اس کا علاج صرف یہی ہے کہ خفیف مقدار مین کیسٹر آئیل Castor oil پلا دیا جائے اور اس سے زیادہ بہتر سفوف دارچینی ہوتا ہے۔ ہاضمہ درست ہو جانے پر یرقان جلد جاتی رہتی ہے البتہ کچھ دنون کے بعد خطرناک صورت اختیار کرلیتی ہے اور ایسی حالت مین بلا توقف ڈاکٹر کو بُلانا چاہیئے۔

گلے آجانا

جن بچون کی قدرتی رضاعت ہوتی ہے اور اُن کا مونہہ صاف رکھا جاتا ہے اُن کے گلے بہت کم آتے ہین

اس مرض مین سفید چھوٹے چھوٹے دانے زبان اور تالو مین نکلتے ہین اور بچہ دودھ چوسنے سے مجبور ہوجاتا ہے پسینہ کی گندگی اور شغل کے لئے گلے ہین کسی چیز کے پہنانے سے یہ شکایت اکثر ہوتی ہے۔ اور مرض بچون کی آنتون تک پھیل کر پہونچ جاتا ہے، چونکہ یہ متعدی ہوتا ہے اسلیے تندرست بچون کو بھی ہوجاتا ہے۔ لہذا کھانے پینے کے برتن اور دیگر چیزین جو مریض بچہ کے استعمال مین رہتی ہون اون کو ڈس انفکٹ کرنا چاہیے۔

ہر مرتبہ دودھ پلانیکے قبل اور بعد بورک لوشن Boric lotion مین کپڑا تر کر کے مونہہ کو صاف کرلینا چاہیے، اور ایک ملائم برش سے گلیسرین Glycerian اور سہاگہ درد کی جگہ لگا دینا چاہیے۔ اگر مرض عرصہ سے اور شدید ہے تو بمشورہ ڈاکٹر علاج کرنا چاہیے۔ ڈاکٹری کتاب مین دیکھا گیا ہے کہ گلائی کو تھائی مولائن Glyco Thymoline

کا ضماد بہت مفید ہوتا ہے۔ ایک حصہ گلابی کو تھائی مولاین مین دو حصہ گرم پانی ملایا جائے۔

پیچٹے

بہت چھوٹے اور کم عمر بچون کے جسم پر پیچٹے پڑجاتے ہین۔ اور وہ شروع مین بہت باریک معلوم ہوتے ہین۔ اور اُن مین چھونے سے درد ہوتا ہے۔ سرخ رنگ کے دانے یا گرم دانے پیدائش کے بعد تمام جسم پر مثل چھوٹی چھوٹی پھنسیون کے دکھلائی دیتے ہین یہ علامت ہاضمہ کے خراب ہوجانے اور بچے کے مزاج مین گرمی زیادہ ہونیکی ہوتی ہے اس کا علاج صرف یہ ہے کہ ایک ہلکی خوراک کیسٹر آئیل Castor oil یا سفوف دارچینی کی بچہ کو دیجائے تمام جسم پر روغن زیتون کی مالش کیجائے بوراسک Boric اور زنک پوڈر zinc powder تمام جسم پر چھڑک دیا جائے اور جن بچون کو دودہ شیشی کا دیا جاتا ہو اون کی غذا مین خفیف ترمیم کردی جائے۔

برسات کی سخت گرمی مین اور متعدد اور میلے کپڑے پہنانے سے بچون کے الئیان نکل آتی ہین جن سے اون کو سخت تکلیف ہوتی ہے

لیکن وہ بچے جن کے جسم مین تیل خوب لگایا جاتا ہے اور برہنہ رکھے جاتے ہین بہت کم اس مرض مین مبتلا ہوتے ہین۔

اَلَیّان بعض اوقات یکایک تمام جسم پر نمودار ہوجاتی ہین اور معلوم ہوتا ہے کہ تمام جسم پر دانے ہی دانے نکل آئے ہین ان مین ایک قسم کی سوزش اور کھجلی ہوتی ہے نیند کم آتی ہے اور بچہ مضمحل ہوجاتا ہے ایسی صورت مین غذا مین تبدیلی کر دیتے ہین یا دودہ مین زیادہ بارلی واٹر Barley water ملاتے ہین اور ہلکا کپڑا پہناتے اور غسل کے بعد زیتون یا ناریل یا صندل کا تیل ملنے یا آم کی گٹھلی یا ملتانی مٹی لگانے سے فائدہ ہوجاتا ہے۔

بچہ کو اَلَیّان نکلی ہون تو بجاے سادہ پانی کے دن مین دو بار اوٹ میل Oat meal کے پانی سے غسل دینا چاہیے۔ اور تیل کی مالش کے بعد تمام جسم پر اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc خوب چھڑک دینا چاہیے اگر ان تدابیر سے اَلَیّان دفع نہون تو تبدیل آب و ہوا کیلئے پہاڑ کو چلا جانا مفید ہوتا ہے ورنہ بچہ کو بخار اور ضعف ہوجانے کا احتمال ہے، ہاضمہ کی خرابی، عام جسمانی کمزوری اور کمی خون کے باعث جلد پر پھنسیان نکلتی ہین۔ اور یہ کئی قسم کی ہوتی ہین۔ اور اکثر بہت چھوٹے چھوٹے بچون کو بھی نکل آتی ہین،

بعض اوقات موروثی فساد خون یا غسل مین بد احتیاطی اور بچہ کی
جلد مین خراش وغیرہ پیدا ہو جانے سے یہ پھنسیان ہو جاتی ہین۔ اس
مرض مین چھوٹی چھوٹی شفاف پھنسیان بہت گنجان پانی سے بھری ہوئی
پیدا ہوتی ہین پھر وہ پھوٹ جاتی ہین اور جو رطوبت خارج
ہوتی ہے وہ بطور کھرنڈ کے جم جاتی ہے اون مین شدت کی خارش
ہوتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے اون مین سوزش زیادہ ہوتی ہے
اس عارضہ کے علاج مین سب سے پہلے غذا پر توجہ کرنی چاہیئے۔
تمام قسم کی نشاستہ دار غذا اور شکر سے پرہیز ہونا چاہیے۔ یخنی،
اور انڈے کا پانی چھوٹے بچون کے لیے بہت سخت غذا ہوتی ہے
جسم کو پانی اور صابون سے نہین دھونا چاہیے، بجائے صابون کے
اوٹ میل واٹر Oat meal water یا پانی مین انڈا پھینٹ کر
استعمال کرنا چاہیے، یا بیسن سے نہلانا چاہیے۔ خفیف حالت مین
روزانہ غسل کے بعد روغن زیتون مین پارچہ نم کرکے بدن کو پونچھ
دینا چاہیے۔ اور زنک zinc کا مرہم دن مین دو تین بار
لگا دینا چاہیے۔ اور خارش اور کھجلی زیادہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ
کرنا چاہیے اور اگر دن مین کئی بار لڈلوشن Lead lotion
سے دھو دیا جائے تو بہت تسکین ہو جاتی ہے۔

چمیلی کے تیل اور لیموں کے عرق کا مرکب ملنا بھی مفید ہوتا ہے
آم کی گرمی جسکو بچلی بھی کہتے ہین گھسکر لگانا بھی فائدہ دیتا ہے
ایک گرین سفوف دارچینی اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا۔
Bicarbonate of Soda روزانہ پلانے سے
بچے کو ٹھنڈک پہنچتی ہے اور اجابت ہوتی رہتی ہے۔ بچہ کے
ہاتھ مین پٹی باندھ دینا چاہیے تاکہ وہ اپنے جسم کو کھجا نہ سکے،
بعض نحیف بچے کے جوڑون پر کی جلد پھٹ جاتی ہے اور یہ بھی
مرض کی ایک قسم ہوتی ہے۔ جوڑون مین نمی رہ جانے اور خشک
کرنے اور پاؤڈر چھڑکنے مین بے احتیاطی اور غفلت کرنے سے
اکثر وہان کا چمڑا پھٹ جاتا ہے۔
نفخ اور کھٹی ڈکار کے ساتھ سبز رنگ کی اجابت اور دست
ہونے پر اکثر بچون کے پاخانہ کا مقام سُرخ ہو جاتا ہے۔ اگر یک جا ہے
تو دھونے مین پانی استعمال نہ کرنا چاہیے بلکہ روغن زیتون سے
صاف کرنا چاہیے۔ اسکے استعمال سے دیگر اعضا بھی محفوظ رہتے ہین
اکسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور
کیسٹر آئیل Castor oil کا گاڑھا ضماد بنا کر محفوظ
رکھنے کیلیے لگاتے رہنا چاہیے۔

مختلف قسم کی غذائین استعمال کرائی جائین۔ اور کیسٹر آئیل
Castor oil کا ہلکا ڈوز Dose دیا جاے اور
روزانہ صبح ایک ایک گرین دارچینی اور سوڈا Soda پلایا جاے
بچے کے نیچے کا رومال جب خراب ہو جاے تو فوراً ہٹا دیا جائے
اور اوسکو دوبارہ استعمال کرانے کے قبل اچھی طرح دہو لینا
چاہیے۔

ہندوستان مین پھوڑے ہر عمر مین عموماً نکلا کرتے ہین لیکن
بارش کے موسم مین خاص کر بچون اور شیرخوار بچون کو ستاتے ہین
غذا مین احتیاط ضروری ہے اگر بچہ کے جسم مین خون کی کمی ہو تو
یخنی یا کچے انڈے بھی غذا مین ایزاد کر دیئے جائین جلد مین کسی مقام
پر ایک محدود گول ورا بھرا ہوا ورم جب ایک مرتبہ ہو جاتا ہے تو
پھر اوسکے بڑھنے اور پکنے کو روکنا قریباً غیر ممکن ہے۔ ٹھنڈے بورک لوشن
Boric lotion کی پلٹس برابر ۲۴ گھنٹے تک رکھنے یا مقام ماؤف
پر کلوراڈائن Chlorodyne کا ضماد کرنے سے کبھی کبھی پھوڑا
بیٹھ جاتا ہے اور درد مین تسکین ہو جاتی ہے، داخلی طور پر ایک ڈوز
Dose کیسٹر آئیل کے بعد کوئی مقوی ومثلاً فالرز Fowlers
صاحب کا بنایا ہوا سالوشن آف آرسنک Solution of arsenic

کے استعمال سے بہ مقابلہ خارجی علاج کے زیادہ نفع ہوتا ہے۔
مگر بغیر ڈاکٹر کی راے لیے ہرگز استعمال نہین کرنا چاہیے۔
اگر پھوڑا ایک گیا ہے تو صاف سوئی سے کھولدینا چاہیے۔ یا
نشتر لگا کر مواد نکال دینا چاہیے۔ کبھی بدہضمی کے سبب سے بچون
کے جسم پر جال کی طرح پھیلا ہوا اُبھار ہوجاتا ہے، کبھی اُبھرے ہوے
ددوڑے سرخ یا سفید رنگ کے پیدا ہوجاتے ہین جن مین سخت
کھجلی ہوتی ہے اور بعض اوقات یکایک تمام جسم پر پھیل جاتے ہین
اسکو دیکھکر مان پریشان ہوجاتی ہے لیکن رقیق میگنیشا Magnesia
اور سفوف دارچینی کو ملا کر ایک خوراک استعمال کرنے سے جلد اچھا
ہوجاتا ہے اور نیم گرم پانی مین اوٹ میل واٹر Oat meal water
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda
ملا کر غسل کرایا جائے تو خارش سے تسکین ہوجاتی ہے۔ اس قسم کے
چٹون کو نمودار ہونیکے دوسرے دن غائب ہوجانا چاہیے اکثر
گورے بچون کو سرخ بادہ ہوتا ہے اور جس خاندان مین یہ مرض
ہو اوس کو مٹھاس سے پرہیز کرنا چاہیے۔ غسل،، برگ نیم، صندل سرخ
صندل سفید، جھاؤ خشک، مکوخشک، بالچھڑ، منڈی، چرائتہ،
ان سب کو صاف پانی مین جوش دیکر اوس سے نہانا مفید ہے، اگر تھوڑا

پی بھی لے تو مناسب ہے ، یہ مرض اکثر بڑے آدمیون کو بھی
ہوجاتا ہے ۔

بال خورا

بال خورا سخت متعدی مرض ہوتا ہے زیادہ عمر کے بچون کی
چھوت سے یہ مرض چھوٹے بچون مین ہوجاتا ہے ، تھوڑے تھوڑے
کر کے مختلف مقامات سے سر کے بال گر جاتے ہین ، ابتداً جسم
یا سر پر ایک گول چٹہ ہوجاتا ہے جس مین خارش بہت ہوتی ہے ،
رنگ سرخ ہوجاتا ہے اور اوسپر چھلکے سے اُترتے ہین ۔ اگر علاج
جلد نہ کیا جاے تو تمام جسم مین پھیل جاتا ہے ۔ اگر سر پر نمودار ہو تو
فوراً بال مونڈا دینے چاہئین تاکہ جدید چٹے جو نکلین وہ دکھائی دین ،
جسوقت چٹہ نمودار ہو ٹنکچر آف ایوڈین Tr. of Iddine
کا دن مین دو بار ضماد کرنا چاہیے ۔ اگر اس دوا سے صحت نہ ہو اور
چٹے پھیلتے جائین تو کاربولک ایسڈ Carbolic acid
مین مساوی الوزن خالص گلیسرین Glyceriam ملا کر ضماد
کیا جاے ۔ روغن سیاہ اور توے کی سیاہی بھی مفید ہوتی ہے ،
کھجور کی گٹھلی جلا کر سر منڈانے کے بعد لگانا مفید ہے ۔ سیم کی بیل کو کچلکر

عرق نکالا جاے اور ایک موٹا کپڑا اوسمین ترکرکے سایہ مین خشک کرکے بتی بنائی جاے پھر اوسکو آگ مین جلایا جائے اسقدر کہ وہ انگارہ کے طور پر ہو جائے مگر یہ احتیاط رہے کہ بالکل جل کر سیاہ نہ پڑ جائے اوسکو روغن سیاہ خالص مین بجھائے اور پھر اوسی مین خوب یکرنگ کرے اور پھر بالون مین لگائے ۔

اگر یہ عارضہ کسی حصۂ جسم مین ہو تو شب مین اولی ایٹ آف مرکیوری Oleate of mercury سے خوب مالش کرنا بہت مفید ہوتا ہے اور ہمیشہ پرکلورائڈ آف مرکری Perchloride of mercury سے دہوتے رہنا چاہیے ۔

بال گرنے کا مرض یا تو شدید قسم کی (بالچھڑ سے) ہوتا ہے یا بچون کی کمزوری کی وجہ سے ۔

بال بڑھانے کے لیے ذیل کا لوشن بہت مفید ہوتا ہے ۔

روغن زیتون	ٹنکچر آف کنتھر ڈیز	اسپرٹ روز میری
یک اونس	نصف اونس	یک اونس
	Tr. of canther ides.	Spirits rose mary
او ڈی کلون	ٹنکچر کیپسلی	
نصف اونس	نصف اونس	
Eau-de cologne		

اس لوشن کو سر پر رات کے

وقت مل لینا چاہیے۔ اور دن مین دو تین بار گلیسیرین آف بورکس Boric glycriam بہی ملنا چاہیے۔

چرکین نکس جمع کرکے اور تیل مین گھوٹ کر لگانا بہی بال بڑہاتا ہے لیکن غلیظ چیز ہے اور کراہت پیدا ہوتی ہے بالون کو بڑہانے کے لیے بھنڈیون کو باریک کتر کر سایہ مین خشک کیا جائے اور بعد خشک ہونے کے باریک پیسکر چہان کر اوس مین میتہی کے وانے ہموزن پیسکر ملا دئے جائین اور اسی مرکب سے سر دہوتے رہین۔ بیری کے پتے کچل کر پانی مین ڈالے جائین اور اوسکے جہاگ اُٹھائے جائین یہ جہاگ سَر مین ڈالکر دہونا بالون کو قوت دیتا ہے ناریل کا تیل بہی بال بڑہاتا ہے لیکن مجہہ سے ایک لیڈی ڈاکٹر کہتی تہین کہ آنکہون کو نقصان کرتا ہے۔ بال چہڑ اور بابچی سے بہی بال بڑہتے ہین۔ دَہی سے سَر دہونا بہی بال گرنے کو روکتا ہے +

باب ششم

(ننھے بچون کے آلات الہضم کے امراض)

فتور ہاضمہ نفخ درد قولنج - قے - سبز دست - شدید دست - مزمن دست

فتور ہاضمہ

آلات الہضم کے امراض بچون کو غذا کی بے احتیاطی، بے ترتیبی اور سردی لگجانے سے عموماً ہوتے ہین اور یہ کہنا غلط نہین ہے کہ اگر ماؤن کو منظور ہو تو ان عوارض سے اپنے بچون کو بچا سکتی ہین - جن بچون کو مائین خود دودھ پلاتی ہین وہ بھی ان شکایات سے نہین بچتے کیونکہ اکثر مائین جلد جلد دودھ پلاکر اپنے آپ کو تھکا ڈالتی ہین اور اپنے بچون کو بھی اُسی حالت پر پہونچا دیتی ہین - بعض مائین سمجھتی ہین کہ جب بچہ جاگے یا روے یا جب اوسکو چپ سلانا ہو یا جب وہ ہٹ کرتا ہو یا جب اوسکے شکم مین ریاح پیدا ہون یا درد ہو یا کسی اور وجہ سے وہ روتا ہو تو بغیر سبب دریافت کئے ہوئے ضرور دودھ پلاتے رہنا چاہیئے +

اگر بچہ اصلی رضاعت سے محروم ہو اور اوسکو پیٹنٹ Patent غذائین یا گاے کا دودھ جو ثقیل و تیز ہوتا ہے دیا جاتا ہے یا جلد جلد، یا زیادہ مقدار مین

دیا جاتا ہے یا وہ غذائین دیجاتی ہین جو بذات خود اچھی نہین ہوتین تو ان وجوہ سے نقصان پہونچ جاتا ہے اور بہ غذائین اور زیادہ دودہ پلانا خطرناک اور خراب نتائج پیدا کرتا ہے - یاد رکھنا چاہئے کہ ایک خاص مقدار سے زیادہ غذا بچہ ہضم نہین کر سکتا اور زائد مقدار جو ہضم سے بچ جاتی ہے وہ پڑے پڑے خمیر ہوتی ہے اور معدہ اور امعا میں خراش پیدا کرتی ہے -

جن بچون کو شیشی سے دودہ پلایا جاتا ہے اونکے شکم مین گائے کا دودہ دہی ہوکر خراش پیدا کرتا ہے اور دودہ کے ساتھ جراثیم داخل ہو کر امعا پر حملہ کرتے ہین اور سخت اسہال و پیچش پیدا کرتے ہین -

عارضی طور پر دینے کے لئے بہترین غذائین یہ ہین بارلی واٹر اور یخنی مساوی الوزن مگر ابتدا ایک چمچہ یخنی دو چمچہ بارلی واٹر مین ملا کر دیجائے - انڈے کی یخنی اور خالص انڈے کی کوئی چیز بنا کر دیجائے (لیکن یہ غذائین میرے تجربہ کی نہین، صرف کتابون سے دیکھ کر لکھدی ہین) شروع کرنے کے لئے ایک حصہ گاؤ کے خالص دودہ اور دو حصہ پانی کو ملا کر دینا چاہئے - المبری فوڈ کی البتہ زور کے ساتھ سفارش کر سکتی ہون میلنس فوڈ اور المبری فوڈ ایک عمدہ غذا ہے اس مین بچہ کی عمر کے لحاظ سے دودہ زیادہ اور پانی کم ہوتا ہوا چلا جائے - اسکے متعلق اور چند ہدایات اور استعمال کی مفصل ترکیب اونکے ڈبون کے ساتھ ہوتی ہے یہ غذا سب سے بہتر ہے اور میرے تجربہ مین بھی آچکی ہے اسلئے مین

زور کے ساتھ اسکے اچھے ہونیکی تصدیق کرتی ہون -

غذا زیادہ دیجاے نہ کم بلکہ بچہ کے ہاضمہ کا لحاظ کر کے غذا دینی چاہئے جسطرح زیادہ کھلانا خطرناک ہوتا ہے اوسی طرح کم کھلانا بھی خطرناک ہے -

جن بچون کو دودہ کم ملتا ہے اور سیری نہین ہوتی اونکی عام نشوونما پر بہت خراب اثر پڑتا ہے وہ بچے غصہ ور چڑچڑے اور خشک مزاج ہوتے ہین اور انگوٹھون کے سہارے خاموش رہتے ہین اگر انگلیان منہ سے علحدہ ہوجاتی ہین تو رونا شروع کر دیتے ہین اور نہ وہ وزن مین بڑہتے ہین اور نہ قد مین - ہونٹ اور منھ ہمیشہ خشک ہوتے ہین یا پھٹے ہوئے اور جلد پر جھریان پڑی ہوتی ہین اور خشکی ہوتی ہے - اور ملائمت و ملاحت اور لوچ نہین ہوتا ایسے بچے پستان اور شیشی کو بھوکون کی طرح چوستے ہین لیکن پھر جلد بھوکے ہوجاتے ہین اور رونا شروع کرتے ہین -

اگر پاخانہ کے مقام مین تھرما میٹر رکھ کر دیکھا جاے تو ٹمپریچر کسیقدر معمول سے زائد ہوتا ہے اور اونکی رات بے چینی سے گذرتی ہے اور سونے مین آرام نہین پاتے - ایسی حالت مین دودہ یا کسی دوسری غذا کی خاصیت و مقدار مین کوئی نہ کوئی فتور ضرور ہوتا ہے - ایسی حالت مین اگر مان خود دودہ پلاتی ہو تو عمدہ غذا کھاے اور ہر قسم کی ورزش و محنت بند کر دے اور سب سے عمدہ تو یہہ طریقہ ہے کہ چند دنون تک بستر پر آرام کرے - ہار بار اسکے بیان کرنیکی

ضرورت نہین ہے کہ ورزش کرنے اور شب مین بیٹھے رہنے یا رات کو زیادہ جاگنے اور دوسرے کامون مین مصروف رہنے کی وجہ سے عورتون کے دودہ کی مقدار جلد گھٹ جاتی ہے اور خاصیت مین فرق آجاتا ہے اونکو چاہیئے کہ زمانہ رضاعت مین بہت سکون اور آرام کی زندگی بسر کرین جس سے جسمانی اور قلبی بالیدگی حاصل ہو تاکہ اُنکی اصلی طاقت بچہ کے دودہ پلانیکے کام آوے۔

ہندوستان مین جو عورتین زیادہ محنت کے کام یا ورزش کرتی ہون اونکے لئے ضرورت ہے کہ ابتدائی تین مہینہ کے بعد دن مین دو یا تین مرتبہ مصنوعی غذا یعنی شیشی کے دودہ سے بچون کی امداد کی جاوے۔ شیشی سے دودہ دینے والے بچون کو دودہ مین اگر ڈاکٹر سے راے لیکر انڈے کی سفیدی یا تین ماہ کے بعد قدرے میاس فوڈ ملادیا جائے تو خوب بڑے اور موٹے ہوتے ہین۔

اگر ہاضمہ مین خفیف فتور آگیا ہے تو اس طرح پر غذا مین ترمیم کردینا بہت مفید ہوتا ہے اور مختلف قسم کی غذا پاتے رہنے سے بچے خوب موٹے اور تندرست ہوتے ہین۔

غذا مین قدرے نمک ملادیا جائے تو خوب ہضم ہوتی ہے۔ بالخصوص کمزور بچون کو تو نمک ضرور دیا جائے۔

نفخ اور درد قولنج

اگر دہی یا غیر ہضم شدہ غذا معدہ میں رہجاتی ہے تو اس کا خمیر اُٹھتا ہے اور زیادہ ریاح پیدا ہوتے ہیں جس سے شکم پھول جاتا ہے اور چونکہ اعصاب تن جاتے ہیں اسلئے بچہ اپنے دونوں گھٹنوں کو اوپر کھینچ لیتا ہے اور رہ رہ کر یکایک درد کی وجہ سے رونے لگتا ہے ہونٹ نیلے پڑجاتے ہیں۔ اور نفخ کی شدید حالت ہونے لگتی ہے خفیف نفخ میں گرم پانی کا عمل[2] دینے اور شکم پر روغن کی مالش کرنے اور ایک ڈوز[1] (مقدار خوراک) ڈل واٹر Dillwater پلانے سے افاقہ ہوجاتا ہے۔

بعض اوقات ماں کے دودھ میں دوہنیت کم ہونے کی وجہ سے بچہ کا معدہ خالی رہتا ہے اور ریاح پیدا ہوکر معدہ میں بھرجانے سے نفخ ہوجاتا ہے ایسی حالت میں پانی ملے دودھ کے ساتھ ایک دو شیشی میلنس فوڈ وغیرہ یا دیگر غذاؤں کی بھی دینا چاہیئے۔ ماں کو مرغن غذائیں کھانی چاہئیں اور آرام کرنا چاہیئے۔

بچے کے اوپر کے جسم کی طرح نیچے کے دھڑ کی بھی حفاظت سردی سے کرنا چاہیئے بھیگے ہوئے بستر پر لیٹنے سے شکم میں سردی پہونچتی ہے

---

[1] مقدار خوراک۔ [2] سوعت کا پانی۔

اور درد قولنج پیدا ہوتا ہے جب قولنج کا دورہ ہوتا ہو تو علاوہ گرم کپڑے کے اون کو لانبے پاجامے پہنا کر پاؤن کے نیچے باندہ دینا چاہیئے تاکہ سردی سے محفوظ رہین شدید نفخ اور دورہ قولنج اگر غذا کی بے احتیاطی کی وجہ سے ہوتا ہو تو غذا مین احتیاط کرنے شکر کی مقدار کم کردینے اور مختلف اقسام کی غذا دینے سے قطعی طور پر روکا جائے۔

جن بچون کو اِس کا دورہ ہوتا ہو اُن کو عمدہ روغن زیتون کا روزانہ ایک چمچہ (چار) مفید ہوتا ہے۔

درد قولنج کے وقت سب سے پہلے بذریعہ اجزا مزلقہ خراش پیدا کرنیوالے مادہ سے امعا کو صاف کرنا چاہیئے۔ دو گھنٹہ کے بعد دن مین تین بار ایک ایک چمچہ (چار) یا حسب منا سب کیسٹر آئل ایملشن Castor oil emulsion دینے سے جلد امعا صاف ہوجاتے ہین یا گرم پانی کا عمل فوراً دینا چاہیئے اور منہ کے بل گرم پانی کی بوتل پر لٹانے اور شکم کو تیل سے مالش کرنے سے درد مین ایک حد تک تسکین ہوجاتی ہے۔

۲۴ گھنٹہ تک بالکل دودہ نہ دیا جائے اور معدہ و امعا مین جب تک خراش رہے تو بارلی واٹر مین انڈے کی سفیدی ملاکر تین تین چار چار گھنٹہ کے بعد دو چمچہ پلاتے رہنا چاہیئے اور یہ مقدار کافی ہوتی ہے بعد ازان ایک چمچہ (چار) فلوڈ میگنیشیا Fluid magneasia روزانہ صبح کے وقت پلانا چاہیئے اور ایک اونس شیشی کے

دودھ مین دو گرین کے حساب سائٹریٹ آف میگنیشیا Citrate of magneasia
یا بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda پلانے سے شکم مین دبی نہین
بننا اور درد قولنج کے اصلی سبب کو دور کرتا ہے۔

قے

چونکہ شروع مین بچہ کا معدہ مثل ایک سیدھے ٹیوب کے ہوتا ہے
اسلئے بمقابلہ جوانون کے اُن کو قے بہت آسانی سے ہو جاتی ہے اور قے
کرنے مین نہ تکلیف ہوتی ہے اور نہ زور کرنا پڑتا ہے۔

بعض بچے دودھ پینے کے بعد جسقدر زائد دودھ پی جاتے ہین وہ حصہ
گرا دیتے ہین اسلئے دودھ تھوڑا پلانا چاہئے۔ اور زیادہ دیر تک پستان سے
نہ لگائے رکھنا چاہئے۔ دودھ پیتے وقت یا اوسکے بعد بچون کے ساتھ کھیلنا
یا اونکو ہلانا ڈلانا مناسب نہین ہوتا اِس سے وہ قے کر دیتے ہین یا جلدی
جلدی اور زیادہ دودھ پی جاتے ہین۔ سر پستان کو اُنگلیون سے دبا کر
دودھ پلایا جائے تو مان کو دودھ کی مقدار کا اندازہ ہوتا رہتا ہے اور جو
حریص بچے دودھ تیزی سے پیتے ہین اگر اُن کو شیشی سے پلایا جائے تو ربڑ
مین ایک چھوٹا سوراخ کر دینا چاہئے

ابتدائی چند ہفتون تک مان کے دودھ مین چکنائی اور دہنیت
زیادہ ہونے کی وجہ سے اکثر قے ہو جاتی ہے۔ اسلئے ایک دو چمچے بذریعہ آلہ

شیر کش کے پستان سے دودہ نکال کر اوس مین ایک چمچہ لائم واٹر یا مقطر
پانی ملا کر اول چمچہ سے پلانیکے بعد پھر پستان سے پلانا مناسب ہوتا ہے
نفخ اور درد قولنج کی حالت مین بچہ جو کچھ دودہ پیتا ہے وہ سب فوراً گر جاتا ہے
بچہ کو دودہ کی ضرورت نہین ہوتی اور قدرت اس طریقہ سے اوس بیکار
اور زائد دودہ کو دفع کر دیتی ہے -

نفخ کا علاج کرنا چاہیئے اور گائے کا دودہ اگر پیتا ہو تو بند کر دینا چاہیئے
اگر پستان سے دودہ پلایا جاتا ہو تو آمیزش کرکے حسب طریقہ بالا ۲۴ گھنٹہ
تک تھوڑا تھوڑا دیا جائے -

جب قے کے ساتھ جما ہوا دودہ مثل دہی کے خارج ہوتا ہو تو آٹھ گھنٹہ تک معدہ کو کافی آرام
دیا جائے تشنگی روکنے کے لئے خالص مقطر پانی یا بہت ہلکا بارلی واٹر دیتے رہنا چاہیئے فوراً ایک
چمچہ (چار) کیسٹر آئل دیدیا جاے اور بعد ازان ایک چمچہ (چار) ڈل واٹر مین دو گرین بائی کاربونیٹ
آف سوڈا حل کرکے دو دو گھنٹہ کے بعد پلانے سے معدہ کو آرام ملتا ہے لیکن یہ احتیاط مین
کثرت سے قے ہونے پر ہین رنہ بچے اکثر ایسا دودہ ڈالتے ہین اور تندرستی اچھی رہتی ہے اگر اس سے
اضمحلال پیدا ہو تو ضرور تدبیر کرنا چاہیئے - مان کو لازم ہے کہ بچہ مین جب قے کے آثار معلوم ہون
تو اوسکو روکتی رہے ایسا نہو کہ بچہ کو قے کر دینے کی عادت ہو جاے -

اگر بچہ کی عام تندرستی اچھی رہتی ہو اور گوشت پوست مین ہر ماہ بڑہتا
رہے اور دودہ پلانے یا غذا دینے کے بعد ہی قے ہو جایا کرے تو مان کو کچھ اندیشہ

نہ کرنا چاہیئے - بلکہ ایسی قے مفید ہوتی ہے اور معدہ صاف ہوتا رہتا ہے -

مزمن قے بہت خطرناک ہوتی ہے اور غذا کے ناموافق ہونیکی دلیل ہے بچہ دُبلا ہو کر کمزور اور نحیف ہو جاتا ہے - لہذا بچون کو جب قے آتی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ ضرور کرنا چاہیئے تاکہ قے مزمن نہونے پائے ایسے وقت مین دودھ پلانے والی آنا کی ضرورت ہوتی ہے - اور جسقدر جلد ممکن ہو وہ مقرر کی جاے، پہلے آلہ شیر کش سے اوس کا دودھ نکال کر اوس مین مقطر شدہ پانی کی آمیزش کر کے چمچہ کے ذریعہ سے بچہ کو پلایا جائے - شدید اور مزمن قے مین شیشی سے دودھ بچہ کو نہ دیا جائے بلکہ بہت آہستہ آہستہ تھوڑا تھوڑا ایک ایک قطرہ چمچہ سے پلایا جائے تاوقتیکہ آنا دودھ پلانے والی نہ مل جائے تو ڈاکٹر سے دریافت کر کے انڈے کی سفیدی پانی مین ملا کر یا یخنی مین پانی ملا کر یا ہضم اسٹرلائز کیا ہوا دودھ وغیرہ ایک یا دو چمچہ ایک وقت مین دینا چاہیئے -

مان کو یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر صرف ایک چمچہ غذا یا دودھ معدہ مین پڑ جائے اور طبیعت اوسکو قبول کرے تو بمقابلہ تین چار چمچون کے جو معدہ سے خارج ہو جائے یا ہضم نہ ہو بہتر ہوتا ہے - لہذا صبر و تحمل سے کام لینا چاہیئے تاکہ اوس کا ثمرہ اچھا ملے -

قبض

پستان سے دودھ پینے والے بچون کی بھی اگر دیکھ بھال نہ کیجاے تو وقتاً فوقتاً

قبض مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ لیکن جو بچے شیشی سے دودھ پیتے ہین اون کو بمقابلہ پستان کے قبض بہت زیادہ ہوتا ہے اور قبل از وقت مولود کو اسکی تکلیف ہمیشہ ستاتی ہے۔

عامۃً غذا مین دہنیت کم ہونیکی وجہ سے اکثر قبض ہو جاتا ہے اسلیے اگر غذا مین روغن زیتون ملا دیا جائے تو یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔

ایک سالہ بچہ کو کوئی دوا نہ پلائی جائے۔ اگر روغن زیتون فائدہ نہ کرے تو گاہے ماہے ایک سے دو اونس تک گرم پانی یا ایک چمچہ گلیسرین کے عمل دینے سے بہت نفع ہوتا ہے۔ بہ حالت قبض بچہ کو جو غذا دیجاتی ہے اوس مین ترمیم کرنا اور مختلف قسم کی غذا دینا مناسب ہوتا ہے اگر اجابت مین سدے خارج ہوتے ہون اور آنون آتی ہو تو ایک چمچہ میلنس فوڈ یا ایک چمچہ مالٹ ایکسٹریکٹ Extract of malt دینا مفید ہوتا ہے۔ بجائے لائم واٹر کی بارلی واٹر دودھ مین ملانا چاہیے اور بچونکو خوب پانی پلایا جائے۔ علی الخصوص جبکہ موسم گرمی کا ہو تو صبح کے وقت ایک دو چمچہ عرق سونف مین بارلی واٹر ملا کر بچون کو پلانا چاہیے۔ اکثر اوقات ان تدابیر سے بلا استعمال ادویہ قبض کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ اگر جمع شدہ مادہ کو خارج کرنیکی ضرورت محسوس ہو تو ایک چمچہ فلوڈ میگنیشیا Fluid magnesia پلانا چاہیے اور عند الضرورت ایک خوراک اور دیجاسکتی ہے۔ پیٹ پر مسکہ ملنے سے بھی قبض جاتا رہتا ہے۔ کاسٹر آیل کو پانی لگا کر گرم کرکے معدہ پر باندھنا بھی دست

لے آتا ہے۔

اگر سردی لگ جاے یا غذا مین، دہنیت کم ہونیکی وجہ سے جگر نے اپنا فعل ترک کر دیا ہو تو پاخانہ سخت اور سفید رنگ کا یا السدار سبزی مائل ہوتا ہے سفوف دارچینی دڈو سے تین گرین تک اور اوسکے بعد ایک ڈوز فلوڈ میگنیشیا Fluid magnesia کے استعمال کرنے سے یہ شکایت جاتی رہتی ہی لیکن ایک دو دن بچے کو دودہ کم دینا چاہیئے، ایک یا دو بار بالکل ناغہ کیا جاسے اور بقیہ اوقات مین بجاے دودہ کے بارلی واٹر وغیرہ ملا کر دینا چاہیئے۔

بچہ کے قبض مین غفلت ہرگز نکرنا چاہیئے، کیونکہ مزمن قبض سے پیچش ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے، مان کو روزانہ دیکھ لینا چاہیئے کہ امعا پورے طور پر خالی ہین یا نہین۔

زیادہ عمر والے بچے اگر پھل اور ترکاریان کھاتے رہین اور آہستہ آہستہ چبا کر غذا کھائین تو مزمن قبض سے محفوظ رہ سکتے ہین، اور اگر قبض ہو تو انکو اول دوا نہ پلائی جاسے بلکہ خوردنی اشیا مین اصلاح و ترمیم کافی ہوتی ہے ہفتہ مین دو تین بار اوٹ میل[۱] یا رچ یعنی دلیہ دینا چاہیئے، اور روغن زیتون مین ایک انجیر بھگو کر کھلایا جاسے تو امعا خالی ہوتی رہتی ہین گاہے گاہے گلیسرین یا صابون کا عمل دیتے رہنا چاہیئے۔

---

[۱] یہ گیہون کی ایک قسم ہے اسکا بنا ہوا دلیا بھی انگریزی دوکانون پر ملتا ہے۔

سبز رنگ کا دست

کبھی کبھی تندرست بچون کو بھی سبز رنگ کے دست آیا کرتے ہین لیکن تاوقتیکہ زیادہ نہ آئین اور بچے کے نمو پر ظاہرا کوئی خراب اثر محسوس نہو توچندان تردد نکرنا چاہیے البتہ بچے کی عام تندرستی کو بغور نوٹ کرتے رہنا چاہیے،

بعض اوقات تداخل فصلین کی وجہ سے بھی بچون کی اجابت پر اثر ہوتا ہے اور موسم بہار، اور موسم بارش کے آغاز مین بچون کو سبز رنگ کے دست آجاتے ہین بدہضمی، درد، اور نفخ بھی سبز رنگ کے دستون کے اسباب ہین، اور اجابت کے ساتھ فاسد مادہ، یا دہی کے جمے ہوے ٹکڑے خارج ہوتے ہین۔

ہندوستان مین عام وجہ ایسے دستون کی ربڑ اور چوسنی وغیرہ کی گندگی ہوتی ہے، اگر ہمیشہ احتیاط نہ کی جاے تو اُنکی گندگی وکثافت دور نہین ہوتی۔

غذا مین چربی اور بالائی کے کم ہونے کی حالت مین بھی سبز رنگ کی سخت اور کندا اجابت ہوتی ہے، اگر مان کے دودہ مین دہنیت کم ہے اور پتلا ہے تو بچے کی اجابت پر یقیناً اثر پڑیگا، بچے کو اگر گاے کا دودہ دیا جاتا ہے

اور دست سبز ہونے لگین تو سمجھنا چاہیئے کہ پانی جو دودھ مین ملایا جاتا ہے زیادہ ہے، یعنی مائیت کا حصہ زائد، اور دہنیت کا کم ہے،۔ اسلیئے دودھ کا حصہ بڑہانا چاہیئے، امید ہے کہ اسی سے سبز دست بند ہوجائینگے،

سبز دستون کا آنا اکثر دانتون کے نکلنے کی طرف منسوب کیا جاتا ہے اور مائیں اُن دستون کے روکنے کا علاج نہین کرتین، اور اُن کو یہہ بڑا خیال آتا ہے کہ سبز دستون کا آنا دانت نکلنے مین مفید ہوتا ہے۔

بچے کے دانت نکلنے کے دنون مین جو دست آتے ہین اُن مین جب تک فضلہ خارج ہوتا ہے، اور تھوڑی مقدار و تعداد کے دست ہون تو بند نہین کرنے چاہئین لیکن جب زیادہ دست پانی کی طرح ہونے لگین تو فوراً بند کیئے جائین، اور اس مین غفلت کرنا ٹھیک نہین ہوتا، اور نہ ہمیشہ دستونکا آنا اچھا ہوتا ہے۔

ابتدا ئے نصف سے ایک چمچہ تک کیسٹر آئل ایملشن دینا چاہیئے اور چپ چاپ بستر مین گرم بوتل پانی کی رکھکر لٹائے رکھنا چاہیئے۔

اگر بچے کو شیشی کا دودھ دیا جاتا ہو تو اُس مین تبدیلی کرنا چاہیئے، دودھ مین زیادہ پانی ملا کر دیا جائے، یا ایک چمچہ میلنس فوڈ ملا کر دودھ کو زیادہ قوی کرکے دینا چاہیئے، دستون مین میلنس فوڈ دینا فائدہ مند ہے کیونکہ یہہ قابض ہے۔

اگر درد اور نفخ بھی ہو تو دو گرین سائٹریٹ آف سوڈا ملانے سے دودھ
شکم مین پہونچکر جمتا نہین ہے، اور ہر مرتبہ دودھ پلانے کے قبل ایک چمچہ لائم
واٹر ملا دینا چاہئے لیکن زیادہ لائم واٹر بھی دینا اچھا نہین، اگر ماں کا دودھ
خاص طور پر پتلا نہ ہو، یا اُس مین دُھنیت بہت کم نہ ہو تو پستان سے دودھ
پانے والے بچے شاذ و نادر مبتلا ہوتے ہین بچے کا منھ، اور سر پستان، کو دودھ
دینے کے قبل بہ احتیاط نہ دھو لینے سے اکثر سبز رنگ کے دست آنے
لگتے ہین، اور ان ہین صفائی کرنے اور گندی ربڑ اور چوسنی وغیرہ سے
پرہیز کرنے سے یہ شکایت جلد جاتی رہتی ہے، اور اجابت درست ہو جاتی
ہے، اگر ماں کا دودھ پتلا ہو تو کچھ دنوں تک استعمال نہ کرانا چاہئے اور
زیادہ مقوی غذائین، انڈے، مچھلی، اور ترکاریان وغیرہ استعمال کر لینے
دودھ کی حالت درست ہو جاتی ہے سفید زیرہ یا سونف شکر ملانے سے
دودھ پتلا ہو جاتا ہے،

شدید دست

بدہضمی، سردی، یا غذا کی کثافت کی وجہ سے بعض اوقات
بچوں کو یکایک بہت پتلے دست آنے لگتے ہین، اگر فوراً علاج نہ کیا جائے
تو بچہ جلد مضمحل ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤن ٹھنڈے رہتے ہین پیٹ پھول جاتا ہے

تالو بیٹھ جاتا ہے، قے بہت ہوتی ہے، بچہ بے چین رہتا ہے، اور ترش دہی کی
طرح ڈھیلے کے ڈھیلے اجابت میں خارج ہوتے ہیں یا سبز رنگ کے پانی کی
طرح پتلا دست ہوتا ہے ایسی حالت میں ماں کو لازم ہے کہ ایک منٹ بھی
توقف نہ کرے، اور فوراً ڈاکٹر کو بلائے، اگر اتفاق سے ڈاکٹر دور ہو، یا آنے میں
توقف ہو تو اپنی ہی ذات پر بھروسہ کرنا چاہیے،

ہر حالت میں ایک ہلکا ڈوز کیسٹر آئل کا دیدینا چاہیئے یا ہر تین گھنٹے کے
بعد نصف چمچہ (چاء) کیسٹر آئل امیلشن پلاتے رہنا چاہیئے۔

غذا میں احتیاط کے ساتھ اصلاح کی جائے، اور بجائے دودھ کے
کوئی دوسری زود ہضم غذا دینا چاہیئے، بارلی واٹر برابر مقدار میں ملا کر یا چوزے
کی یخنی خوب ملا کر پلانا چاہیئے، جب دست زیادہ آتے ہوں تو یہ غذا میں ایک
چمچہ سے زیادہ ہضم نہیں ہو سکتیں، ملٹھی، پودینہ، الائچی کے چھلکے، عرق
سونف میں اوٹا کر دینا چاہیئے، سہاگہ کو پھلا کر دینا بھی مفید ہے، الائچی خورد
سونف، زیرہ بھون کر اور پیسکر پلانا، اور زنجبیل گھسکر دینا بھی سردی کے دستوں
میں مفید ہے، تاہم طبیب یا ڈاکٹر کا مشورہ ضرور حاصل کیا جائے، اگر کئی گھنٹے
تک برابر دست آنے کی وجہ سے ضعف زیادہ ہو گیا ہو تو رائی کا گرم غسل دینے سے
بچہ پھر تر و تازہ ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ سے زائد بچہ کو ٹب میں نہ رکھا جائے
اور اس کے جسم کو فوراً خشک کر کے گرم فلالین اڑھا کر گرم پانی کی بوتل رکھکر بستر پر

لٹا دیا جاے۔

بچے کو پیٹھ کے بل لٹا کر گرم پانی کا عمل پچکاری سے ہلکا دیدیا جائے۔ چھ ماہ سے کم کے بچہ کے لئے چھ سے آٹھ اونس تک پانی کافی ہوتا ہے لیکن اس سے زائد عمر کے بچون کے لئے نصف بوتل کافی ہوتا ہے۔

دست بند ہونا شروع ہو جائین تو رفتہ رفتہ دودھ پلانا شروع کرنا چاہیئے اور اگر کچھ دست آیا کرین تو نصف سے ایک گرین تک ڈورنپاؤڈر Dovers powder دن مین دو بار دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

گرمی کے موسم مین اگر دست بدبودار آتے ہون تو ایک ایک گرین بسمتھ Bismith اور سیلول Salol بہت مفید ہوتا ہے جب قبض کی بعد دست پتلے آنا شروع ہو جاتے ہین تو اس کا بہترین علاج غذا کی اصلاح ہے۔ اور شیشی کے دودھ مین قدرے مالٹ ایکسٹریکٹ Malt extract دن مین تین بار ملا دینا چاہیئے اور روغن زیتون کی شکم پر خوب مالش کرنا چاہیئے۔

مزمن دست

باوجود احتیاط کے بعض اوقات دستون کا آنا بند نہین ہوتا۔ اور یہ عارضہ مزمن ہو جاتا ہے۔ اور آخر مین مشکل سے اچھا ہوتا ہے۔ بظاہر معلوم ہوتا ہے کہ جو غذا شکم کے اندر داخل ہوتی ہے وہ خمیر ہو جاتی ہے اور اوسکو

معدہ قبول نہین کرتا۔ دن مین چار پانچ مرتبہ سبز رنگ کی اجابت پتلی ہو جایا کرتی ہے۔ اور بچہ دُبلا ہو جاتا ہے۔ اوسکے جسم پر جھریان پڑ جاتی ہین اور خشک ہو جاتا ہے۔ جس قدر کہ بچہ عمر مین چھوٹا ہوگا اسی قدر زیادہ لس پر اثر ہوگا

اگر دست رُکتا ہی نہ ہو تو وجوہ ذیل مین سے کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہے

(۱) مکان یا ہوا کی کثافت۔

(۲) ناموافق غذا۔

(۳) بچہ مین کوئی خرابی ہے۔

ایسے مقامات جہان ملیریا زیادہ نمودار ہوتا ہے یا کثیف مکانات مین بود و باش ہوتی ہے یہ عارضہ اکثر لاحق ہو جاتا ہے۔

جن بچون مین ام الصبیان کا مادہ ہوتا ہے یا خلقی طور پر اون کا ہاضمہ خراب ہوتا ہے تو اون کو یہ شکایت اکثر رہا کرتی ہے جلدی جلدی کھانا یا پینا اور مقدار سے زائد دودھ پلاتے رہنے کا انجام مزمن دست کا ہونا ہے

تاوقتیکہ غذا کی اصلاح نہ کی جائے اور بچے کی سب باتون کا خیال نہ کیا جائے تو دوائین وغیرہ زیادہ مفید نہین ہوتین۔ اگر ممکن ہو تو دودھ پلانے کے لئے آنا مقرر کی جائے یا بچہ کو وہ غذائین دی جائین جن کا تذکرہ شدید دست کے باب مین کیا گیا ہے۔

دودھ، اور تمام قسم کی پیٹنٹ دوائین قطعی طور پر بند کردی جائین اور

جو غذا دی جائے وہ تھوڑی مقدار مین دی جائے۔ اور تمام دن رات مین دو دو گھنٹہ کے وقفہ سے دی جاے۔

تین ماہ کے بچہ کو دو تین چمچہ (چار) سے زائد نہ دی جائے اور آہستہ آہستہ دی جائے اور چھ سے آٹھ مہینہ کے بچے کو نصف چمچہ سے دو چمچہ تک دو دو گھنٹہ کے بعد دی جائے۔

بچون کی غذا بھی جلد جلد نہ بدلی جائے۔ جلد جلد غذا کا بدلنا نہ صرف بے سود ہوتا ہے بلکہ مضر ہوتا ہے۔ ایسی صورت مین صبر و تحمل سے کام لینا چاہیئے۔ اور اگر اجابت بستہ اور درست ہونے لگے اور پانی کی طرح پتلی نہو یا بند ہو جائے اور بچہ بھی وزن مین بڑہنے لگے تو تھوڑا تھوڑا ہضم دودہ سریع الہضم غذاؤن مین ملا کر دینا چاہیئے۔

بعض اوقات لایم واٹر سے بھی دست آنے لگتے ہین اسلیئے اوس کا استعمال مناسب نہین بچہ کو صرف کیسٹر آئل ایملیشن مفید ہوتا ہے۔ اسلیئے دن مین تین بار نصف چمچہ سے ایک چمچہ تک دینا مفید ہے۔ اور اس کا مجھکو بھی تجربہ ہے۔

شدید حالت مین تبدیل آب و ہوا کرنا اور روزانہ گرم پانی کا عمل ہمیشہ مفید ہوتا ہے اسلیئے روزانہ آہستہ آہستہ عمل کرتے رہنا چاہیئے۔

باب ہفتم

زمانہ طفولیت - اغذیہ و اشربہ، سونا اور آرام، تازہ ہوا اور روشنی، ورزش، لباس، اعمال مثانہ، مستقل اور اصلی دانت مدرسہ اور تعلیم خانگی

زمانہ طفولیت

شیر خواری کا زمانہ ختم ہونیکے بعد طفولیت کا زمانہ شروع ہوتا ہے، اور یہی وہ زمانہ ہے کہ اس مین جن اصول پر تربیت کی بنیاد قائم کیجائیگی اُسی قسم کی عمارت تیار ہوگی، اسلئے بہت ضروری ہے کہ چند آسان اور سادے قواعد بچے کی روزانہ زندگی کے لئے مرتب کردیے جائین اور ان قواعد پر سختی سے عمل کیا جاے،

قواعد کی پابندی جب ہی ممکن ہے کہ آئے دن موانع پیش نہ آئین اور مختلف قسم کے اشغال پیدا نہ ہون ورنہ انکے ہوتے ہوے آسان سے آسان دستور العمل کی بھی پابندی مشکل ہوجاتی ہے،

جوانون کے اشغال مین بچون کو کبھی شریک کیا جاے کیونکہ اون کے

اشغال مین جب بچے شریک ہوکر حصہ لیتے ہین تو اُنکے اعصاب پر زور پڑتا ہے
جسکا اندازہ اُس وقت تو نہین ہوسکتا لیکن بعد مین مضرت معلوم ہوتی
ہے بچون کو کھانے، کھیلنے، غسل، بستر پر جانے، اور سونے مین، وقت
کی پابندی کا عادی بنانا چاہیئے، اور اس امر کی نگرانی کرنی چاہیئے کہ کوئی
چیز اُنکے اوقات مین خلل انداز نہو، پابندی وقت کا اثر بچون کے اعصاب
پر بہت اچھا پڑتا ہے، اور اس سے وہ خوش وخرم رہتے ہین، کسی کام کو
جلدی جلدی کرنے کی تاکید بچے کو نہ کرنی چاہیئے، جو کچھ کرنا ہو، اُسکے لئے
دن مین کافی وقت دینا چاہیئے،

مدرسہ جانے کی تیاری، اور دیر مین پہونچنے کی فکر سے بہی بچون کے
اعصاب پر بڑا اثر پڑتا ہے، اور چونکہ اونکے اعصاب کمزور ہوتے ہین
اسلیئے ان تفکرات سے اور بہی کمزور ہوجانے کا احتمال ہوتا ہے،

بچونکی ضرورت سے زیادہ خبرگیری کرنا کہ مبادا کہین گر نہ پڑین،
یا چوٹ نہ لگ جائے، اور مثل ضعیف القلب ماؤن کے جبلی اور فطری نقل
وحرکت کرنے سے بہی روکنا بالکل فضول ہے، بلکہ بعض اوقات بچون کو اونکی
مرضی کے موافق نقل وحرکت کرنے دینا چاہیئے، اس مین یہ فائدہ ہے
کہ گرتے پڑتے رہنے سے اونکے اعصاب اور دماغ کو مضبوطی حاصل
ہوگی اور جو ایک مرتبہ خفیف چوٹ وغیرہ لگ جانے سے اپنی قوت کا ٹھیک طور پر

استعمال کرنا سیکھینگے جو بچے بہت سے بچون کے ساتھ پرورش پاتے ہین اون مین دو خصلتین بیش بہا پیدا ہوجاتی ہین۔ایک تو بیغرضی دوسرے اپنی طبیعت پر قدرت وقابو، اوران دونون خصائل کا اثر جسم وقلب پر نہایت اچھا پڑتا ہے، برخلاف اسکے اکلوتے بچہ پر لاڈ اور پیار زیادہ ہوتا ہے ناز برداری اور ہر کام مین اوسکی حمایت کیجاتی ہے، نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ دشواریون اور موانع پر غالب آنا کبھی سیکھتا ہی نہین، اور دنیا کے میدان کارزار مین بلا پورے طور پر مسلح ہوسے قدم رکھتا ہے، جس سے ملک اور قوم دونون کے لئے وہ ایک کم وقعت ممبر ثابت ہوتا ہے

اغذیہ و اشربہ

(کھانے پینے کی چیزین)

شیرخواری کا زمانہ گذرنے کے بعد زمانہ طفولیت مین بھی بچون کی غذا کے لئے دودھ یا دودھ کی بنائی ہوئی چیزین بہت زیادہ احتیاط اور خبرگیری کی ضرورت ہے ورنہ ممکن ہے کہ ہاضمہ مین فتور واقع ہوجائے فی الحقیقت کھانے مختلف قسم کے ہونے چاہئین اور بچون کے کھانے مین بعض چیزین ایسی بھی ہون جن کا اونھین شان گمان بھی نہ ہو، اس کے علاوہ وقت اور قاعدہ کی پابندی لازمی ہے۔

کھانا کھانے مین جو وقت بچون کا صرف ہوتا ہے وہ یکسان نہین ہوتا،

بلکہ بعض آہستہ کھانے والے ہوتے ہین اور بعض بغیر پورے طور پر نوالے کو چبائے کہاے چلے جاتے ہین جلد جلد کھانے کی عادت بہت خراب ہوتی ہے، ہاضمہ مین فتور ہوجاتا ہے اور دانت جلد سڑ کر بیکار ہوجاتے ہین، برخلاف اسکے بعض بچے اگر روکے نہ جائین تو گھنٹون کھانے مین لگا دیتے ہین ہوشیار مان اور دایہ کا فرض ہے کہ جو بچے جلد جلد نوالہ کھائین، اُن کو کھاتے وقت باتین کرنیکی ترغیب دلاے اور جو بچے کہ باتین بہت زیادہ کرتے ہین، اور کھانیکے ساتھ گھنٹون تک شغل کیا کرتے ہین اُن کو منع کرے اور روکے،

اگر بچہ ہواخوری کرکے یا کھیل کر آیا ہو تو اس کو بیس منٹ تک کسی ٹھنڈی کمرے، یا برآمدے مین آرام کرنیکے بعد کھانا شروع کرنا چاہئے،

ہر حالت مین بچون کو نہایت اطمینان اور سنجیدگی کے ساتھ کھانا کھانے کی تعلیم دیجاے اور حتی الامکان کھانیکو خوشگوار، اور مزہ دار کرنا چاہئے

بچون کے لئے تازہ پکائی ہوئی غذا بہت مفید ہوتی ہے اور انتخاب مین اوکے مقوی اور ہاضم ہونیکا خیال ضرور رکھا جاے

بچے کے سامنے جو غذا رکھی جائے، وہ عمدہ اور لذیذ ہو، اور اس بات کی احتیاط رہے کہ خام نہ ہو اور نہ حد سے زیادہ گلی ہوئی ہو، بلکہ اچھی طرح پر پکی ہوئی ہو- اور اس طرز سے سامنے رکھی جاے کہ دیکھکر بھوک زیادہ معلوم ہو برتن

گو قیمتی نہ ہون لیکن نہایت صاف اور خوبصورت ہون، اس غرض کے لئے سفید چینی کے برتن سب سے بہتر ہین، دسترخوان دُھلا اور صاف ہونا چاہیئے، ہر گھر مین بارہ دسترخوان تو ضرور ہونی چاہئین ورنہ آٹھ سے تو کم نہ ہون، چاہے چھانٹی کے کپڑے کے ہون، یا اپنے ہی پرانے کپڑون سے بنا لئے جائین لیکن تعداد مین زیادہ ضرور ہون، کیونکہ ہمیشہ دھوبی جلد جلد نہین لاتا،

ہمارے کھانون مین ہلدی اور روغن کا زیادہ استعمال ہوتا ہے اور ان چیزون سے رنگت اور چکنائی آجاتی ہے اور جب دسترخوان پر یہ گرتی ہین تو اسلئے دسترخوان جلد میلے خراب اور بدنما ہوجاتے ہین،

بچون کو ہمیشہ ٹین مین بند شدہ، یا عرصے کی تیار شدہ غذائین ہرگز نہ دیجائین، ایسی غذاؤن کا نام تو بہت عمدہ تراش خراش کر لوگ رکھدیتے ہین لیکن کون جانے کہ مرے ہوے جانورون کے گوشت سے وہ بنائی گئی ہین یا زندہ کے،

گوشت کی بنائی ہوئی چیزین تو ہرگز مسلمانون کو نہ اپنے، اور نہ بچونکی غذا کیواسطے لینی چاہئین، کیونکہ ولایت مین تو ذبیحہ بجز یہودیون کے اور کہین نہین ہوتا،

خصوصاً بچے کی ناسازی طبیعت کی حالت مین ٹین مین بند شدہ ولایتی

غذاؤن کے استعمال مین عجلت نہ کرنی چاہیئے، اکثر فیشن کے دلدادہ لوگ یہ کیا کرتے ہین، کہ بچے کی طبیعت ذرا ناساز ہوئی، اور فوراً بازار سے چھوٹے بڑے ٹین منگاسے، اور چند دنون تک بد قسمت بچے کو وہی محفوظ زہر کہلاتے رہے، اسکے علاوہ ہندوستانی مائین اون غذاؤن کی خاصیت و اثر اور پکانے کی ترکیب سے محض ناواقف ہوتی ہین اسلئے اونکو بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے، مریض بچون کے لئے ایسی غذائین مثلاً چوزے کی یخنی، یا پاسے کی جیلی، یا آش جو، یا دودہ کی پڈنگ کا بنانا تو غالباً کوئی مان نہ جانتی ہوگی، لیکن مونگ کا پانی یا چاول کی پیچ یا پہنی کھچڑی بہی مزدار پکانا شاذونادر مائین جانتی ہین،

بچون کے لئے گوشت تازہ ہونا چاہیئے، باسی پکا ہوا نہ ہو، خواہ بُہنا ہوا ہو، یا قلیہ، لیکن خوب گلا ہوا ہو، اگر ڈاکٹر کی راے یہ ہو کہ صرف گوشت کم گلایا جائے تاکہ اُسکی حدت وحرارت شوربے مین نہ آسے تو ویسا ہی کرنا چاہیئے، تیز بخارون مین جو غذائین دیجائین اُنکو اصلاح کرکے پکایا جاے مثلاً اگر قبض رہتا ہے تو ایسی ترکاری جس مین نمک زیادہ ہو، جیسے پالک، خرفہ کا ساگ وغیرہ ڈالا جاسے اگر قبض نہین ہے، تو لوکی، گھیّا، گاجر، وغیرہ ڈالکر اصلاح کیجاسے، زیادہ سرخ مرچ تو بوڑھون کو بہی نقصان کرتی ہے، نہ کہ بچو نکو، ہرگز اُن کو مرچ نہ دیجائے، اگر آیندہ کے واسطے اُنکو سکہانا ہے تو سیاہ مرچ

دینی چاہیئے زیادہ مرچ سے بہت نقصانات ہوتے ہین، جو لوگ زیادہ مرچ کے عادی ہین، اگر نہ کہائین تو قبض کی شکایت ہوجاتی ہے، بچون کی غذا مین گرم مسالا نہ ہونا چاہیئے، کیونکہ ایسی چیزون کے کہانے سے معدہ ان چیزون کا عادی ہوجاتا ہے، اور پہر بغیر اِن کے ہضم ہی نہین کرسکتا،

گوشت کی عمدہ بدل دال ہوسکتی ہے، اور کئی طرح پکائی جاسکتی ہے، مثلاً گوشت کے آب جوش مین دال پکائی جائے۔ اور اوس مین آلو کو چہیل کرکے ڈالدیا جاسے دودہ کی پڈنگ یعنی فیرینی بچون کے لئے عمدہ غذا ہے، اس فیرینی مین ایک سیر دودہ پاوسیر چاول اور تین چہٹانک شکر ہونی چاہیئے، چاول اور دوسری چیزون کو خوب پکانا چاہیئے، تاکہ نشاستہ کا جزو پورے طور پر زائل ہوجاوے اور ہضم مین فتور نہ پیدا کرے، یہ غذائین ہمیشہ دہیمی آنچ مین پکانی چاہیئن، اور جہان تک ممکن ہو کوئلہ کی آنچ ہو، اگر ان باتون کا خیال نہ رکہا جاسے اور پکانے والون کو وقتاً فوقتاً ہدایت نہ کیجاسے تو اچہے کہانے بہی خراب ہوجاتے ہین، اور بچون کے ہاضمہ مین فتور پڑجاتا ہے، خالص دودہ مین قدرسے چاول ڈالکر ایک یا دو چمچہ شکر

خوب حل کی جائے چولہے یا انگیٹھی پر ہلکی آنچ مین کم از کم ڈہائی گھنٹے تک پکائی جاسے، اور پہر تیز آنچ پر دس منٹ تک رکھی جاسے، تاکہ (پڈنگ) فیرنی کے اوپر سرخی آجاسے۔

اسکاچ اوٹ میل، سوجی، اور دلیہ، کو خوب پکاکر ہضم کے قابل کرلینا چاہئے، اور یہ چیزین ہضم کے قابل جب ہی ہوتی ہین کہ نشاستہ کا جزو خوب تحلیل ہوجاسے۔

بچون کے واسطے روسے کی چپاتی خوب ہوتی ہے معمولی سفید ڈبل روٹی مین کوئی مقوی اجزا نہین ملاسے جاتے، اور اکثر گندے ہاتھون کی بنائی ہوئی ہوتی ہین، کوکو، دودہ روسے کی ڈبل روٹی، چپاتی، خشکہ دودہ، مکہن، جام، یہ سب بچون کے لئے شب کی غذا مین بہت مناسب چیزین ہین۔

مناسب پہل اور ترکاریون کا انتخاب بچون کے لئے بہت ضروری ہے تاکہ ہاضمہ مین فتور نہ ہوا ور قوت بہی پیدا کرین، انجیر اور انگور کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے لیکن انگور کے بیجون سے بہت احتیاط رکہی جاسے کیلہ بہی اچھا ہوتا ہے

اکثر بچے اسکول جانیکی وجہ سے یا تو عجلت سے کہانا کہاتے ہین یا بغیر کہاسے ہوسے چلے جاتے ہین اور اونکے اوقات غذا کی پابندی نہین کیجاتی، صبح کے وقت کام شروع کرنیکے قبل بچونکو عمدہ ناشتہ کی ضرورت پڑتی ہے

جس مین روٹی دودھ انڈا مکھن اور بادام کا حریرہ وغیرہ ہونا چاہیے اور اِن سب کے لئے بیدار ہونیکے بعد کافی وقت ملتا ہے۔ اسکول سے واپسی کے بعد بچون کے لئے عمدہ غذا ضروری ہے لیکن موسم گرما مین دودھ فیرینی بھنے ہوے میوہ جات مناسب ہوتے ہین۔ دوپہر کو سونے اور آرام کرنیکے بعد سہ پہر کو کھانا مناسب ہوتا ہے۔ بچون کو پانی کم پلانا مفید نہین اور خاصکر شمالی ہندوستان کے گرم حصون مین، صبح و شام کے کھانون کے درمیان مین پانی پینے سے قبض کی شکایت نہین ہوتی۔ لائم جوس، چار قہوہ، لیمونڈ، سوڈا، اور شراب بچون کے لئے بہت زیادہ مضر ہین،

امرود ناسپاتی کیلہ، اننّاس سیب کو اگر شکر کے ساتھ جوش دیکر بچون کو دیا جائے تو بہت مفید ہے، اور اُنکو مرغوب بھی ہے، ایک پونڈ سیب کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے نصف پونڈ شکر ملاکر ایک بڑے پیالے مین رکھو، اور چار بوتل کھولتا ہوا پانی ڈالکر اتنی دیر تک رہنے دو کہ پانی ٹھنڈا ہوجائے، بعدازان سیب کو ملڈالو، اور ایک گھنٹے تک رکھا رہنے دو، اور پھر چھان لو، اسطرح ایک قسم کا شربت بنجائیگا، جو مریض بچون کو بہت مفید ہوتا ہے، اور اگر بچے چبا کر کھانیکے قابل ہین تو بارلی واٹر ملاکر پلانا چاہیے اور بجائے ملنے کے ٹکڑے ہی رہنے دیے جائین، خام خوراک کہاٹ بچون کو شاذونادر دیے جائین، بیر، خوبانی، اکرونڈ وغیرہ خاص طور پر بچون کے لئے مضر ہوتے ہین،

بھنے ہوئے فروٹ اور اوٹ میل پارج سے اجابت کھلکر آجاتی ہے لیکن چونکہ وہ امعاءمین خراش پیدا کرتے ہین، اسلئے مناسب نہین ہی کہ اجابت کیلئے روزانہ استعمال کئے جائین، ورنہ آخر اثر زائل اور معدہ ضعیف ہوجاتا ہے، اسلئے بدل بدلکر چیزون کو دینا چاہیئے وہ میوے بھونے جاسکتے ہین جن مین گودا ہوتا ہی، اور جن مین گودا نہین ہوتا وہ نہین بھن سکتے، اور نہ اُنکا اسٹو بنتا ہی، بھوننے کی ترکیب یہ ہی کہ میوے کو گل حکمت کرکے بھوبل مین دبا دیا جائے نیز ایسے بھنے ہوے میوے جوش دیکر چاشنی مین ڈالدیے جائین، اور پھر بچونکو کھلائے جائین، تو زیادہ مفید ہوتے ہین، علالت کی حالت مین کسی میوہ کو طبیب یا ڈاکٹر کی اجازت بغیر ہرگز نہین دینا چاہیئے، بادام پستے بھی اگر دیے جائین تو بھی اُنکو صاف کڑاہی یا کسی اور چیز مین بھون لینا چاہئے،

فروٹ مین شکر زیادہ دینے سے نفخ، اور بدہضمی ہوتی ہے بچونکو چربی دار غذا کی بہت زیادہ ضرورت ہوتی ہے، اگرچہ بہت سے بچے اسکو پسند نہین کرتے فیرینی، اور کوکو کے ساتھ بالائی بھی دیجاسکتی ہے،

پانچ سال کے عمر والے بچون کو زیادہ گوشت کی ضرورت نہین ہوتی اون کو غذا مین عموماً دودھ، چاول، چپاتی دیجائے، گاہے گاہے اگر گوشت بھی دیا جائے تو زیادہ گلایا نہ جائے، اور جہانتک ممکن ہو شوربے پر اکتفا کیا جائے، اسکے علاوہ انکی غذا نیم برشت انڈا، ترکاری، بھنے ہوے فروٹ، دال، شوربہ، مچھلی، بھی ہوتی ہے، مچھلی کے کانٹے کی بہت احتیاط رہنا چاہئے، جب بچے کو

گوشت دینا شروع کیا جاتے، تو پہلے پرند کا دیا جاے، پانچ برس کے بعد
چوزہ دیا جائے، لیکن چوزہ ہفتہ دو ہفتہ سے زیادہ کا نہ ہو، اگر بکری کا گوشت
دین تو حلوان کا تازہ گوشت ہونا چاہیئے، اور یہ بہی ایک روز ناغہ دیکر دیا جا سکتا
ہے، لیکن گوشت عمدہ، ملائم اور خوب پکا ہوا ہونا چاہیئے،

دو سالہ بچون کی غذا حسب ذیل ہے۔

بلحاظ موسم سات آٹھ بجے صبح ناشتہ کرایا جائے، ناشتہ مین دودھ
روٹی، مکھن، دینا چاہیئے تین چار گھنٹے خوب کھیلنے کے بعد یعنی گیارہ بجے ایک
پیالہ دودہ، صفائی اور احتیاط سے بنی ہوئی ڈبل روٹی، ورنہ چپاتی، اور
شوربہ یا دال روٹی اور مکھن یا فیرینی ہو، دودہ کھانے مین دیا جاے،
پانی نہ دیا جاے، دو بجے صرف دودہ، ایک دو بسکٹ، لیکن بسکٹ
ہندوستان کے نہ بنے ہون، کیونکہ عموماً صفائی اور احتیاط سے نہین بنتے
اور اُنکے اجزا مین بچون کے ہاضمہ کا خیال نہین رکھا جاتا لیکن اگر کہین ایسے
بسکٹ دستیاب ہون جنکے بنانے مین ان تمام باتون کا خیال ہو تو ضرور دینا
چاہیئے، گرمی مین شام کا کھانا پانچ بجے ہونا چاہیئے سرما مین دو بجے صرف
دودہ، اور چھہ بجے کھانا دیا جاے، اس وقت اوٹ میل، یا ڈبل روٹی
یا تھولی، کھچڑی، اور جام جس مین بیج نہ ہون یا مکھن، یا دودہ مین بسکٹ ہون،
شام کے غسل کے بعد سونے سے پہلے صرف ایک پیالہ گرم دودہ پلانا چاہیئے

بشرطیکہ بچہ ہضم کرسکتا ہو، تیسرے سال ترکاریاں اور پہنے فروٹ کا
اضافہ کیا جائے، اور بعض بعض بچون کے لئے گاہے گاہے خوب گلا ہوا
گوشت، یا چوزے، اور مچھلی کا کباب یا شوربائے ماہی کافی ہے، لیکن
شوربے مین بھی کانٹے کی پوری احتیاط رکھنی چاہیئے،

بچہ اگر ہر مہینے قد اور وزن مین بڑھتا ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ غذا موافق
ہے کمزور بچون کو ہر چوتھے ہفتہ وزن کرتے رہنا چاہیئے لیکن مضبوط اور
تندرست بچون کو وزن کرتے رہنے کی چندان ضرورت نہین ہے، کیونکہ
بعد چندے وزن کرنیکی عادت بلائے جان ہو جاتی ہے، اور ہر وقت یہ خیال
کہ فلان بچے کا وزن اس ماہ مین اسقدر گھٹ گیا، اور فلان کا اس قدر
ایک مصیبت ہے وزن تو ذرا دیر مین گھٹ بڑھ جاتا ہے، مگر تمیز دار والدین
بچے کی تندرستی کی حالت کو نظر سے خوب اندازہ کرسکتے ہین۔

سونا اور آرام

بچے خواہ کسی عمر کے کیون نہ ہون زیادہ تر دن مین سوتے رہتے
ہین، کم عمری مین مدرسہ بھیجکر ہم اُنکی نمو کو روک دیتے ہین، جو بچے اعتدال
کے ساتھ بڑھتے، اور موٹے ہوتے ہین، اُن کے اعصاب پر اول تو
یون ہی اثر پڑتا رہتا ہے، اور پھر کم عمری مین اسکول مین داخل کرا دیجئے

سے اور بھی زیادہ دباؤ انپر پڑجاتا ہے۔

یہ مسلمہ مسئلہ ہے کہ شیرخوار اور کم عمر بچون کو زیادہ سونے کی ضرورت ہی، ایک دن اور رات مین چودہ یا سولہ گھنٹے چار پانچ برس کے بچے کے لئے سونا زیادہ نہین ہوتا،

مدرسہ جانے والے بچے کو کسیقدر کم سونے کی ضرورت ہی، اسکو عمر کے لحاظ سے بارہ ۱۲ سے چودہ ۱۴ گھنٹے روزانہ سونا چاہیئے، جرمنی مین اسکول کے بچون کی دماغی حالت، اور کیفیت کا تجربہ پوری تحقیق کیساتھ کیا گیا ہے، اُنکی تحقیقات سے یہ ثابت ہوا ہے کہ جسقدر تعلیم کے لئے کم گھنٹے اور سونے کے لئے زیادہ گھنٹے رکھے جائینگے، اسیقدر نتیجہ قابل اطمینان ہوگا چھوٹے اور شیرخوار بچے سایہ دار برآمدے مین دن کیوقت سُلائے جاسکتے ہین، لیکن سونیکے وقت اونکو ہلایا نہ جائے ورنہ نیند پوری نہ ہوگی، اور تروتازگی حاصل نہ ہوگی،

بڑے بچے جنکی عمرین چار سال سے سات سال تک ہون، بندکمرے مین دن کے وقت سُلائے جائین، اور اُس کمرہ مین کھلونے وغیرہ نہ ہون ورنہ اُنکو دیکھکر نیند بڑی مشکل سے آئیگی،

علیحدہ علیحدہ کمرون مین بچے جب سُلائے جائین تو خوب آرام سے سوتے ہین۔ اور حتی الامکان کمرے جداگانہ ہونے چاہئین، ایک ہی کمرے مین

بہت سے بچون کو سلا دینے مین جو جسمانی اور دماغی نقصان ہوتا ہے اُسکا کچھہ اندازہ نہین کیا جاتا، اگرچہ کمرہ کے ہوادار ہونیکی وجہ سے ممکن ہو کہ زیادہ خراب اثر نہ ہو، لیکن اس مین کوئی شبہہ نہین کہ بچے کمزور اور مضمحل اُٹھتے ہین۔

بڑے بچون کو اندہیرے، اور تنہائی مین خوف معلوم ہوتا ہے، لہذا اسکو معمولی، اور خفیف بات نہ تصور کرنا چاہیئے، بچے ڈرتے ہون تو تھوڑی دیر سونے کے قبل بیٹھا رہنا چاہیے، اور کمرے مین شب کے وقت روشنی ہمیشہ ہونا چاہیئے،

جو بچے کمزور ہوتے ہین، اور قدرتی طور پر شب مین بےچین سوتے ہین اُنکو سونیکے قبل نیم گرم پانی مین قدرے نمک ملاکر اسپنج کردیا جایا کرے، تو اُنکو آرام سے نیند آتی ہے، ایسے بچون کے لئے دیہات کی زندگی، اور خوب صاف اور ستھری ہوا کی بہت ضرورت ہوتی ہے، اور نوشت و خواند شروع کرنے مین ذرا توقف کرنا چاہیئے، کنڈرگارٹن کی تعلیم، اور بہت سے بچون سے ملنے جُلنے کا اثر اُن کے اعصاب پر پڑتا ہے جسکا نتیجہ تھوڑے دنون کے بعد یہ ہوتا ہے کہ مختلف طور پر اعصابی کمزوریان پیدا ہو جاتی ہین،

سونے مین بھی وقت کی پابندی لازمی ہے، غسل دینا، دانتون مین برش یا مسواک کرنا، اور ایک پیالہ گرم پانی دودہ، یا کسی دوسری غذا کا سونیکے وقت دینا بہت مفید ہوتا ہے۔

مسلمان بچونکے لئے ضروری ہے کہ شب کو سوتے وقت عادت ڈالیجاسے کہ وضو کرکے اور نماز پڑھکر آرام کرین، شب کو نو بجے سونیکا وقت مقرر کیا جاسے تاکہ علی الصباح سورج نکلنے سے پہلے عبادت کرکے دنیا کے کامون مین لگ جائین، نماز کی تاکید ہفت سالہ بچے کو کرنی چاہئے جسمانی اور دماغی نشو و نما کے لئے آرام کرنا، اور سونا بہت ضروری ہے، اور یہ اوسی حالت مین ممکن ہے جبکہ کھانے، پینے، سونے، کھیل کود، وغیرہ مین وقت کی پابندی کرائی جاسے اور ہر قسم کی اشتعال انگیز باتون سے پرہیز کیا جاسے،

چھوٹے بچونپر خوف کا نہایت خراب اثر ہوتا ہے، یہ خیال نہ کرنا چاہئے کہ صرف قلب سے اسکی تعلق ہے، بلکہ اُن کے اعصاب پر بھی اضمحلال پیدا کرتا ہے، کمزور بچون کے دلون سے خوف دور کرنے کی آسان ترکیب یہ ہے کہ بچون کے سوالات و شبہات کا جواب عقلمندی اور سچائی کے ساتھ دینے کے لئے مان ہر وقت تیار رہے، اور اونکو سکھانا چاہئے، کہ جو کوئی بات اُنکو دریافت کرنا ہو، اسکو مان ہی سے دریافت کیا کرین۔

عقلمند مان کبھی پسند نہ کریگی کہ مکان سے دور غیر دن کے ساتھ جاکر اسکا بچہ سوسے، اور وہ لوگ اوسکو خوف اور ڈر دلائین، یا خراب عادات سکھائین،

نیند مین سونے یا آرام کے وقت بچے کو پورے طور پر گرم رکھنا چاہئے، لیکن اُنکو بھاری بھاری لحاف یا بھاری کمل نہ اُڑھانا چاہیئے ورنہ سونیکی وجہ سے اُنکے ابخرات باہر نہین نکلنے ، سخت سے سخت جاڑے مین بھی منہ کھلا رہنا چاہئے،

جن بچون کے ہاتھ پاؤن ٹھنڈے رہتے ہون اُنکے بستر مین گرم پانی کی بوتل اسطرح رکھدیجائے کہ جلد کو نقصان نہ پہونچے اور سردی سے حفاظت رہے،

بڑے بچون کو مثل شیرخوار بچون کے سکھانا چاہیئے کہ سونے مین شور وغل اگر ہوتا ہو تو اُسکا کچھ خیال نہ کیا کرین ، بلکہ سوجایا کرین، مکان مین اسکی ضرورت نہین ہے کہ ہر شخص اسلئے آہستہ آہستہ چلے یا بولے کہ بچے کی نیند مین خلل پڑجاے گا اگر بچون نے اپنے اعصاب اور جسم کو بہت زیادہ تھکا نہین لیا ہے، اور دن مین کافی طور پر آرام کرلیا ہے، تو اس قسم کے شور وغل سے اُن کی نیند خراب نہ ہوگی،

حال کی تحقیقات اور ڈاکٹرون کے قول سے صاف طور پر پایا جاتا ہے کہ ضعف اعصاب اور مرض ینوروس تھینیا کا اصل سبب زمانہ طفولیت اور جوانی کی کم خوابی اور زیادہ وقت تک پڑھنا ہے میرا خود تجربہ ہے کہ جب زیادہ دیر تک کام کیا جاتا ہے اور دماغ تھک جاتا ہے تو سہل بات بھی سمجھ مین

نہین آتی، کاغذ پڑہ رہے ہین لیکن مطلب ہی نہین سمجہا جاتا۔ مگر جب تہوڑا آرام لیکر دیکہا فوراً بات سمجہہ مین آگئی۔ مین نے اپنے منجہلے فرزند کو قرآن مجید حفظ کرتے وقت دیکہا ہے کہ بعض مرتبہ جب اُنکو سبق یاد کرایا جاتا تہا تو سو مرتبہ دوہرانے پر بہی یاد نہین ہوتا تہا، لیکن اگر ایک گھنٹہ آرام دیکر پہر پڑہایا جاتا تہا، تو ذرا دیر مین یاد ہوجاتا تہا، ایسا ہی اثر مین نے اکثر لڑکیون پر بہی دیکہا ہے، کیونکہ اس زمانہ مین جب کہ میری والدہ زندہ تہین، اور امور ریاست سے مجھکو فرصت تہی، مین اپنا بہت زیادہ وقت اپنے بچون، اور اپنے خاندان کی چند لڑکیون کی تعلیم پر صرف کرتی تہی، اس مشغلہ کے علاوہ میرا وقت سوزن کاری جیسے کامون مین ہی گذرتا تہا، کیونکہ ایک سن رسیدہ اور تجربہ کار ڈاکٹر نے مجھکو ہدایت کی تہی کہ بیکار بیٹھے رہنے سے بہت سے امراض پیدا ہوجائینگے غرض اس زمانہ مین بچون کی تعلیم و تربیت پر بہت کچھہ ذاتی تجربہ ہوگیا ہے، اور اس ذاتی تجربہ کی بنیاد پر مین دماغ کو آرام دینے کی بڑی مؤید ہون

اُستادون کو ہمیشہ اس بات پر لحاظ رکھنا چاہیئے کہ بچون کے دماغ پر ایکدم بار نہ ڈالا جائے، کیونکہ اس سے تندرستی خراب ہوجاتی ہے، اور جب اُنکو اس امر کا یقین ہوجاسے کہ بچہ سبق یاد کرنے مین پوری کوشش کرتا ہے، لیکن اسوقت اُسکو یاد نہین ہوتا، تو ضرور اُسکو آدہے گھنٹہ کی مہلت دیجاسے، اور پہر اس مہلت کے بعد وہ سبق یاد کریگا تو ضرور

یاد ہو جائیگا۔

مین نے کتابون مین بہی دیکہا ہے کہ ایک سبق کے بعد جب دوسرا سبق دیا جاوے تو ضرور کچہہ دیر کا وقفہ دینا چاہیئے اور خصوصًا جب انگریزی کے سبق سے فارغ ہو کر دوسری زبان سیکہنے کو جائین تو درمیان مین کم سے کم ایک گھنٹہ ضرور آرام کا چاہیئے۔

اکثر گھرون مین بچون کے سونے کا وقت معین تو ہوتا ہے، لیکن خفیف باتون کی بنا پر بعض اوقات سن رسیدہ لوگ اُنکی نیند مین مخل ہوتے ہین، اسکول جانے والے بچون کے ٹائم ٹیبل مین چہہ گھنٹے پڑہنے کے لئے اور چہہ گھنٹے کہیل کود وغیرہ کے اور بارہ گھنٹے سونیکے لئے ہونی چاہئین۔

تازہ ہوا اور روشنی

جس طرح کہ تمام درخت اور جانورونکی نشو ونما کے لئے تازہ ہوا اور روشنی لازمی ہے اسیطرح چہوٹے بچون کو بہی اسکی ضرورت ہے۔

حقیقت مین یہ درست ہے کہ اگر بچون کے کمرونکی کہڑکیان کہلی رکہی جائین تو وہ عمومًا بیمار نہین ہوسکتے، کمرے کی کہڑکیون کو کہلا رکہنے تازہ اور صاف ہوا مین رہنے اور سونے سے سردی اور زکام سے بچے محفوظ رہتے ہین۔

یہ بہی یقینی بات ہے کہ جو لوگ تازہ ہوا اور آفتاب کی روشنی مین رہتے
ہین وہ تپ دق اور بخار سے محفوظ رہتے ہین،
موسم خواہ بارش کا ہو، یا گرمی کا، بچون کو بند کمرے مین ہرگز رکھنا
چاہیئے،
ہر لحاظ سے بچون کے حسب حال مکان ہونا تو مشکل ہے، لیکن بچون کے
سونیکے کمرے مین ہمیشہ تازہ ہوا کا گذر ہونا چاہیئے،
گرمی اور برسات کے موسم مین سایہ دار برآمدے کے نیچے پختہ
فرش پر دری بچھا کر بچون کو کھیلنے کے لئے اُتار دینا چاہیئے
بچون کے کمرے مین میلے کچیلے رومال اور گندی اور کثیف چیزین جنسے
ہوا خراب ہوتی ہو ہرگز نہ ہونی چاہیئین،
کمرے مین فرش بچھانیکے لئے بہترین فرش آئل کلاتھ کا ہوتا ہے، اور اگر
کپڑا نم کرکے اوسکو روزانہ پونچھ دیا جاے تو گرد و غبار سے بالکل صاف
ہوجاتا ہے، بچونکا کمرہ بمقابلہ دیگر کمرون کے زیادہ صاف اور فرحت بخش
ہونا چاہیئے، اور کمرے کا ٹمپریچر ۶۵ درجہ کا ہر وقت رکھنا چاہیئے۔

ورزش

اگر بچہ تندرست اور مضبوط ہے، اور ادہر اُدہر دوڑنا چاہتا ہے

تو بچے کو دوڑنے یا چلنے پھرنے سے ہرگز منع نہ کرنا چاہیئے، جن بچون کے اعصاب کمزور ہوتے ہین، اور ہڈیون مین قوت نہین ہوتی، وہ دوڑنے یا چلنے کی خواہش نہین کرتے، یہ سچ کہا ہے کہ "چلانے پھرانے سے نقصان بہت ہوتا ہے" لیکن یہ سب نقصان بچے کے خود بخود چلنے سے نہین ہوتا بلکہ بچے کو جب چلایا جاتا ہے تو یقیناً اُسکے اعصاب وغیرہ پر زور پڑتا ہے۔

ساتھہ برس کے بچون کے لئے دور تک یکسان قدم اُٹھا کر چلنا خلاف طبیعت ہے، اگر بچے میدان مین کھیلنے کے لئے چھوڑ دیے جائین، تو کبھی وہ دوڑتے مین، کبھی بیٹھتے ہین کبھی اُچھلتے کودتے ہین، غرض کہ خود بخود نقل و حرکت کرنے سے تھکتے بھی نہین، اور ہاتھہ پاؤن مین قوت آتی ہے اگر بچے کو اپنی مرضی پر چھوڑ دیا جائے تو ہرگز دور تک پاؤن پاؤن نہین چلتا صرف دور تک بڑون کے ساتھہ چلنا ہی اون کو نقصان نہین کرتا بلکہ بڑونکا چھوٹے سے چھوٹا قدم بھی اُنکے لئے بڑا ہوتا ہے، اور وہ اصل مین زیادہ نقصان کرتا ہے اور دس پانچ ہی قدم چلنے مین بچون کو تکان ہوجاتا، اگر بود و باش شہر کی ہو تو بچے کو بگھی یا ٹٹو پر باغ مین لیجا کر کھیلنے کے لئے اتار دینا چاہیئے، کمزور بچون کے لئے ٹٹو کی سواری خاص طور پر مفید ہوتی ہے۔

لباس

بچونکو لباس مین تین باتونکا خاص طور پر لحاظ بہت ضروری ہے۔

(۱) آرام دہ ہو اور نقل و حرکت مین مانع نہ ہو۔
(۲) گردن سے پاؤن تک یکسان گرم ہو۔
(۳) صاف ستھرا ہو۔

آرام جب ہی ملتا ہے جب لباس خوب ڈھیلا ڈھالا ہو، کہین سے تنگ اور کسا ہوا نہ ہو اور اوس سے اعضاء اور پھیپڑون پر دباؤ نہ پڑے
لڑکے، اور لڑکیون دونون کے لئے ڈھیلے کرتے بہت موزون ہوتے ہین اور خاصکر جب کھسکتے ہون

جس قدر لباس کم ہوگا اسی قدر اُنکو آسانی ہوگی اور آرام ملیگا۔ باریک یا دبیز اونی کپڑے بہت مناسب اور عمدہ ہوتے ہین۔ گرمی کے سخت موسم مین ریشمی کپڑے جو دھوئی جا سکین پہننے چاہئین۔ لیکن ریشمی لباس کے نیچے اونی بنیان وغیرہ ضرور ہو۔

پاؤن اور ٹانگون مین باقاعدہ دوران خون جاری رہنے پر جسم کے صحیح آرام کا انحصار ہے۔ سردی کے موسم مین جب بچہ پیرون چلے تو گرم پائتابے، اور ڈھیلے جوتے، بوٹ جنکے اندر فلالین کا استر ہو، اور ملائم چمڑے کے بنے ہوئے ہون، مناسب ہوتے ہین۔ مکان سے باہر سلیپر یا سینڈل شو (چپل) پاؤن کی حفاظت بخوبی نہین کرتے، اور خاص کر جہان متعدی جراثیم ہر جگہہ ہوتی ہین پاؤن مین خراش یا زخم وغیرہ ہو تو جراثیم کے داخل ہو جانیکا اندیشہ بہت رہتا ہے

یہ بھولنا نہ چاہیئے۔کہ بچون کے پاؤن پنجے کے قریب چوڑے ، اور
ایڑی کی طرف پتلے ہوتے ہین ، اون کے جوتے ہمیشہ آرڈر دیکر بنوائے
جائین اور ہو بہو پاؤنکی شکل کے ہون ہر ایک پاؤنکا پنجہ چوڑا ، اور ایڑی پتلی
ہوتی ہے لیکن تیمور شاہی ، یا فرانسیسی وضع کا جوتا پہنتے پہنتے صورت بدل
جاتی ہے ، جو ہمیشہ جوتا چوڑے پنجے کا پہنتے ہین اُنکے پاؤن ہمیشہ بچونکی طرح
رہتے ہین ، اور اونچی ایڑی کا جوتا پہننے سے پاؤن بدشکل ہو جاتے ہین

لباس کی دوسری خاصیت یہ ہونی چاہیئے کہ وہ یکسان گرم ہو اور
یہ جب ہی ممکن ہے کہ ایک ہی قسم کے کپڑے کا گردن سے لیکر پاؤن تک کا لباس
بنایا جاے ، اور گھٹنون کے نیچے جرابین ہونی چاہیئن ، اگر جسم کے اوپر جلد سے
ملا ہوا ایک ہی قسم کا لباس ہو تو اوپر کا لباس خواہ کسی پارچہ کا کیون نہ ہو ،
کچھ ہرج نہین ہے البتہ یہ ضرور ہے کہ نہ تنگ ہو ، اور نہ بھاری ہو ، دونون
قسم کے لباس تنگ اور بھاری ہونے کی حالت مین بچون کو سخت مضر
ہوتے ہین۔

بچون کے لباس مین عموماً جو غلطی کیجاتی ہے وہ یہ ہے کہ سینہ پر دباؤ
زیادہ پڑتا ہے ، اور سر لپیٹ دیا جاتا ہے اور بقیہ دیگر اعضا کو برہنہ چھوڑ دیا
جاتا ہے ، اور یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اتنے اعضا کا محفوظ رہنا کافی ہے ، نتیجہ یہ
ہوتا ہے کہ برہنہ اعضا مین سردی کا اثر ہو کر کھانسی پیدا ہو جاتی ہے ، سر کو

اگر کسی چیز کی ضرورت ہو تو اُسکو خارجی اثرات سے محفوظ رکھنے کی ہو، اگرچہ اس زمانہ کا خبط یہ ہو
کہ نہ سر پر ٹوپی، اور نہ پاؤن مین جوتا، حالانکہ دہوپ اور سرد ہوا سے سر کو بچانا ضروری ہے
سب سے زیادہ اسبات کے خیال رکھنے کی ضرورت ہو کہ گرمی سے سردی مین اور سردی سے
گرمی مین یکایک بچونکو نہ لیجائین یا بضرورت کبھی گرم کپڑون مین اور کبھی سرد کپڑون مین
رکھنا بھی نقصان کرتا ہو ہمیشہ موسم کے لحاظ سے کپڑونکے استعمال کی عادت سکہانی چاہئے
خارجی اثرات جو ہوا، لباس، گرمی، سردی سے پہونچتے رہتے ہین اون مین عادت کو بھی بڑا
دخل ہو۔ پہاڑی لوگ جو کہ سخت سرد مقامات مین رہتے ہین اپنے بچون کو پیدایش کے چند ہفتے
بعد ہی پہاڑ کے جھرنون (جہان پانی جھرتا رہتا ہو) مین ڈالدیتے ہین اور پانی اونکے سرون پر ٹپکتا
رہتا ہو اور چونکہ وہ عادی ہو جاتے ہین اسلئے سخت سی سخت سردی مین بھی تندرست
رہتے ہین بچونکو گرم لباس کا اعتدال سے زیادہ عادی بنانا گویا اونکو کمزور کرنا ہو اور پھر ایسی
حالت مین تھوڑی سی بے احتیاطی سے نقصان پہونچ جاتا ہو۔

لڑکیون کے لیے باڈی موزون نہین ہوتی، اتحبر کو مانع ہوتی ہو اور سینے کے حصہ کو
پولس کیطرح ڈہانکے رہتی ہو، فلالین یا بنیان جو بدن پر خوب ٹھیک ہو اُس سے بہتر ہوتی ہے،
اور اسکول چھوڑنے تک پہنائی جا سکتی ہو۔ عرب کا لباس جو ایک قدیمی لباس ہے، اور تصاویر کے دیکھنے سے
معلوم ہوتا ہو کہ دو ہزار برس سے کم کا نہین ہے، صحت کیواسطے بہت مفید ہو جو ابتک مسلمانون مین رائج ہو
لیکن ٹرکی مین اب چھوڑا جا رہا ہو اور جدید کاٹ چھانٹ نے سب پر اثر کیا ہو جو نہایت مضر صحت ہے
ڈاکٹر اسپرنگ کو بہت منع کرتے ہین، لیکن ہمارے ہندوستان مین اسکا

رواج پھیلتا جاتا ہی بہت سی عورتین اکثر پیٹہ کی درد مین مبتلا رہتی اور شکایت کرتی ہین
اگر اسکا سبب تلاش کیا جائے تو معلوم ہوتا ہی کہ پیٹہ کی اعصاب کمزور پڑ گئی ہین اور کمانی
استعمال کرنیکی وجہ سی اچھی طرح اعصاب مضبوط نہین ہو سکتی کمانی لگانیکی دوسری خرابیان یہ ہین کہ نوجوان
لڑکیونکی ریڑہ کی ہڈی خم ہو جاتی ہی اور پھیپڑونکی دبنے کی وجہ سی کمی خون کی شکایت لاحق ہوتی ہی

لباس مین صفائی بھی ضروریات سی ہی گرمی کے موسم مین دو بار اور دوسرے دنون مین روزانہ
ایک مرتبہ بچونکے کپڑے بدل دینا چاہئے بھیگے ہوی کپڑے پہنے رہنی سی جلد کو نقصان پہونچتا ہی سردی
لگجانے اور جلد پر چکتے پڑجانیکا اندیشہ رہتا ہی اسکے علاوہ بچے کو سخت تکلیف ہوتی ہی بچونکی لیے
متعدد جوڑے ہونے چاہئین اور اونی لباس تو گھر ہی مین دہوئے جائین کیونکہ گھر مین دہوبی سی بہتر
دہوے جاسکتے ہین دہونیکے ٹھنڈے پانی مین صابون کی جھاگ استعمال کرنے چاہئین اور ایک چمچہ (چائے)
فی بوتل پانیکے حساب سے بورس Borax ملا دیا جائے تو پانی ہلکا ہو جاتا ہی، دو تین گھنٹے تک
کپڑے کو اس پانی مین بھگوئے رکھین اور پھر بارش کی پانی یا بہتے ہوے پانی مین کھنگال کر دہوپ مین
خشک کرلین جوش دیا ہوا پانی بھی جب کہ ٹھنڈا ہو گیا ہو اونی کپڑے دہونے کے کام آسکتا ہے
اس طریقہ پر دہونے سے کپڑے سکڑنے نہین پاتے اور ملائم رہتے ہین اور پھٹتے بھی کم ہین
معمولی طور پر پانی مین اون کو کبھی نہ دہویا جاے۔

بچون کے بستر بھی ہلکے ہون، گردن سے پاؤن تک اونی کمبینیشن (جو شب خوابی کا
مخصوص لباس ہے) شب مین پہننے کیلئے ہو تو بہت اچھا ہے اور بجاے بھاری
رضائیون کے کمبل اوڑہنے کے لئے ہون تو بہت مناسب ہے۔

امعاء

ایک سال سے کم عمر والے بچے کو دن میں دو تین مرتبہ اجابت ہونی چاہیئے، دوسرے سال میں بہت سے بچون کو دن میں صرف دوبار اجابت ہوتی ہے، اور اُسکے بعد دن میں ایک مرتبہ سہ سالہ بچے کی اجابت کا رنگ بمقابلہ شیرخوار کے کسی قدر بھورا ہوتا ہے، لیکن سفید یا سخت یا سیاہ نہ ہو، بلکہ ملائم، ہلکی، اور بھورے رنگ کی ہونی چاہیئے۔

قبض اور دیگر اس قسم کی شکایات سے محفوظ رہنے کی تدبیر یہ ہے کہ غذا آہستہ آہستہ اور اچھی طرح چبا کر کھلائی جائے، غذائیں مختلف قسم کی ہون کھلے میدان میں ورزش کرائی جاے، گرم غسل کے بعد تھوڑا اسپنج کیا جاے اور یہ بھی لحاظ کیا جاے کہ بچے کو روزانہ اجابت وقت مقررہ پر ہوتی ہے کہ نہیں۔

مثانہ

تمام بچون کو عادت ڈلوانا چاہیئے کہ وقتاً فوقتاً اپنے مثانہ کو خالی کرتے رہین

تین سال سے چھ سال تک کم از کم تین تین گھنٹے کے بعد پیشاب ہونا چاہیئے، اور اسی کی عادت ڈلوانی چاہیئے کہ دریچے شب میں مشکل سے

پیشاب روک سکتے ہین بستر پر پیشاب کرنے کی عادت تکلیف دہ ہوتی ہے
لیکن بچے اگر اوقات مقررہ پر پیشاب کرنے کے عادی بنائے جائین تو رفتہ
رفتہ یہ عادت چھوٹ جاتی ہے، ہر شب مین ایک یا دو بار بچے کو اُٹھا کر پیشاب
کرا دینا چاہیئے، اور یہ خیال ہونا چاہیئے کہ جگا دینے سے اُس کی نیند جاتی
رہیگی کیونکہ بچے اکثر پیشاب سے فارغ ہونے کے بعد جلد سو جاتے ہین یہ امر
آیا کی ہوشیاری پر مبنی ہے کہ وہ بچہ کو زبان کھلنے سے پہلے اشارہ کرنا سکھائے
اور دونون پاؤن پر بٹھا کر پیشاب کرنے کی عادت ڈلوائے۔

اگر کچھ تدبیر کارگر نہ ہو اور بچہ بستر ہی پر پیشاب کر دیتا ہو تو ماں کو چاہیے
کہ اُسے پیٹ کے بل نہ لٹائے تمام دن کھلے میدان مین رکھا جائے، غذا
سادہ اور معمولی دی جائے اگر ان تدابیر سے بھی نفع نہ ہو تو ڈاکٹر سے رجوع
کیا جائے، چھوٹے چھوٹے کرم امعا مین پیدا ہو جانے سے بعض اوقات
خراش معلوم ہوتی ہے اور پیشاب بار بار معلوم ہوتا ہے، ان شکایات پر
جلد توجہ کرنا ضروری ہے، پیشاب کرانے مین بار بار ہاتھ سے چھونے کا
اثر نہ صرف اعضا پر خراب پڑتا ہے بلکہ خراب عادت پڑ جاتی ہے جو عمر بھر
نہین جاتی، تازہ ہوا مین رہنے، اور بلا مسالے اور مرچ کے غذا دین، اور
روزانہ ٹھنڈے پانی کے غسل سے یہ شکایات رفع کیجا سکتی ہین یون تو بچے زیادہ
پیشاب کرتے ہین اور بالخصوص غذا کے بعد لیکن عمر کی ساتھ ساتھ کمی ہوتی جاتی ہے

گردانت نکلنے کے زمانے مین غیر معمولی طور پر زیادتی ہو جاتی ہے
بچہ کا پیشاب بہت صاف اور زردی مائل ہوتا ہے اس مین کسی قسم کی
بو نہین ہوتی اور کپڑے پر دھبہ نہین آتا لیکن اگر سرخ رنگ کے دانے ہون
تو سمجھ لینا چاہئے کہ بچے کو دودہ یا کسی اور قسم کی غذا جو کثرت سے دیجاتی ہے
اوس مین پانی کا حصہ بہت کم ہوتا ہے یہ سرخ رنگ کے دانے یورک ایسڈ
(Uric acid) ہوتے ہین اور اس بات کو ظاہر کرتے ہین
کہ گردے اچھی طرح نہین دُہلتے

بعض بچون کو چنک کی شکایت پیدا ہو جاتی ہو جسکی وجہ سے تکلیف معلوم ہوتی ہو عام سبب
اس شکایت کا اکثر قبض ہونا اور دیر تک بیٹھکر پڑہنا اور ورزش کم کرنا،
ہوتا ہے، جو لڑکی سن بلوغ کو پہونچ گئی ہو اوس کو سخت کرسی پر جھکے ہوئے دیر تک
بیٹھکر سینا یا پرونا مناسب نہین ہے پانی مین اوٹ میل ملا کر پندرہ منٹ تک
غسل کے وقت بیٹھنے سے تسکین ہوتی ہے، ورزش اور سونے مین کمی نہ کرنا
چاہئے، اور اجابت کا خیال رکھنا چاہئے۔

مستقل اور اصلی دانت

ساتوین سال اصلی دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہین اور چودہوین
سال بجائے دودہ کے دانتون کے کُل دانت اصلی ہو جاتے ہین۔

یہ ضروری ہے کہ اصلی دانت ٹھیک اپنی جگہہ نکلین اور اس کے لئے مناسب ہے کہ گاہے گاہے ایک اچھے دندان ساز کو دکھاتے رہین اگر دودھ کے دانت جبریہ نکلوا ڈالے جائین تو اصلی دانت جو بجائے اُن کی نکلتے ہین وہ سیدہی قطار مین نہین نکلتے، بلکہ ٹیڑہے نکلتے ہین۔

نیچے کے دو دانت اول نکلتے ہین، بعد ازان اوپر کے دو دانت نکلتے ہین، اور اسی طرح نیچے اور اوپر کے مسوڑون مین نکلتے رہتے ہین، اگر کوئی دانت ٹیڑھا نکلے تو فوراً دندان ساز سے اُسکو درست کرالیا جائے ورنہ توقف ہوجانے پر مشکل ہوتی ہے چودہوین سال مین ۲۸ دانت منہ مین ہوجاتے ہین۔

اگر دانت اچھی طرح نہین نکلتے ہین تو غذا کے چبانے مین دقت ہوتی ہے دانتون کو دن مین تین بار برش سے صاف کرتے رہنا چاہیئے، یا مسلمانون کو وضو مین مسواک کی عادت اختیار کرنی چاہیئے، اگرم پانی مین ایک چمچہ بائی کاربونٹ آف سوڈا Bicarbonate of soda ملاکر دانتون کو دہونا فائدہ بخش ہی اسکے علاوہ مختلف قسم کے منجن بہی استعمال کئے جاسکتے ہین۔

مدرسہ اور تعلیم خانگی

بمقابلہ دیگر ممالک کے ہندوستان مین اوقات مدرسہ کی ترتیب

اور مقدار تعلیم کی تعین مین بہت دقت ہوتی ہے۔

تجربہ سے ثابت ہے کہ موسم گرما مین بچون کا نشو ونما منقطع ہوجاتا ہو اور بہوک اور چستی کم ہوجاتی ہے، تیز اور ذکی بچون کو بھی سبق یاد کرنا گران گزرتا ہے، ایسی حالت مین کم عمر والے بچون پر سبق یاد کرنے کا بار ڈالنا غلطی ہے، اور خصوصاً ایسی حالت مین جب کہ صبح کی خوش گوار نیند سے جگا کر اسکول بھیجے جاتے ہین۔

زیادہ عمر کے بچون، اور خاصکر لڑکیون کے لیے موسم گرما مین صبح کا مدرسہ مناسب ہے اور مکان پر سبق یاد کرنا ترک کرنا چاہیے تا کہ دوپہر کے وقت سونے اور راحت کا کافی موقع ملے، بعدہٗ غذاے لطیف کھانی چاہیۓ اور پہر کُہلے میدان مین ورزش کرنی چاہیے، لیکن چونکہ ہندوستان مین ایسے کہلے میدان لڑکیون کو نصیب نہین ہوسکتے اسلیۓ اونکو مدرسہ کا یا گھر کا صحن، ہی اس ورزش کے لئے استعمال کرنا چاہیۓ۔

بارہ برس سے کم سن بچون کو ۴ گھنٹہ ایام سرما مین تعلیم پانا، اور نصف گھنٹے سبق یاد کرنا چاہیۓ، اور زیادہ عمر کی لڑکیون کو گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ سبق یاد کرنا کافی ہے۔

زمانہ حال مین درس وتدریس کا اصول ٹھیک طور پر منضبط نہ ہونے سے یہ دقت پیش آتی ہے، کہ صبح سے شام تک ایک سبق کے بعد دوسرا سبق

بچون کو پڑہاتے چلے جاتے ہین جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ اُس تعلیم سے پڑہنے والون کو کچھہ نفع ہوتا ہے، اور نہ استعداد بڑہتی ہے، بعینہ اُس کی مثال ایسی ہے کہ جیسے کوئی ثقیل غذا کہنی دیجاے اور اوس کا معدہ خراب ہے اگر اوس کا اثر دل و دماغ پر نہ بھی پہونچے تاہم یہ ضرور ہوتا ہے کہ اُس کا پڑہا ہوا سبق اسکول سے علحدہ ہونے کے بعد بالکل ملیا میٹ ہوجاتا ہے

بچون کو زیادہ ضرورت فرصت کے اوقات کی ہوتی ہے، تاکہ اُن کی دماغی اور جسمانی نشونما ہوتی رہے اور اوسی کے ساتھہ جو کچھہ معلومات انھون نے حاصل کی ہین وہ ذہن نشین ہوتی رہین، لیکن اس زمانہ مین عجلت اور جلد بازی بھی اسکول مین داخل ہوگئی ہے، اور بجاے بہترین طریقہ سے بچون کو تعلیم دینے کی جلد رٹانے کی کوشش کیجاتی ہے وہ زمانہ بہت دور ہے کہ اسکول سے نکلکر اُن کی شان مین یہ کہا جائے کہ اُن کی طبیعت مین نفاست پسندی آگئی ہے علم حاصل کرنے کا شوق پیدا ہوگیا ہے اور اون کی صحبت سے دوسرے مستفیض ہوسکتے ہین۔

تعلیم خانگی مین زیادہ سے زیادہ آٹھہ گھنٹے کافی ہین اور اُن کو اس طرح تقسیم کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے کہ سات بجے صبح سے آٹھہ بجے تک مذہبی سبق دیا جاے، اور بعد مین چار گھنٹون کو مادری زبان مین سبق پڑہنے اور انگریزی تعلیم کے لئے اندازہ کے ساتھہ تقسیم کردیا جائے اور

درمیان مین باجا، اور املا وغیرہ کا وقت رکھا جائے
اکثر اوستاد، اور اوستا ہنون کو دیکھا ہے کہ بچون کی قوت مطالعہ کی
بالکل نشو و نما نہین کرتے اور خود بچے کو بتا بتا کر پڑہاتے ہین، طبیعت پر
مطلق زور نہین ڈالا جاتا اور سبق کو مثل طوطے، اور مینا کے رٹاتے ہین
مزید برآن اس کی بھی پرواہ نہین کیجاتی کہ پہلا سبق خوب یاد ہوے تب
دوسرا سبق دیا جائے، بلکہ زیادہ پڑہانے کی ہوس مین سبق پر سبق
دیتے ہوئے چلے جاتے ہین، اور نہ اس امر کا لحاظ رکھتے ہین کہ جو کچھ پڑہایا
جاے اسکا مطلب اچھی طرح ذہن نشین کر دین۔

ان ہی خرابیون کی وجہ سے اب خاص طور پر اوستاد بننے کی
تعلیم دی جاتی ہے، اور سرکاری اسکولون مین بھی اُن ہی کو ہرج اور
پسند کیا جاتا ہے جن لوگون نے باقاعدہ ٹرینینگ اسکولونمین تعلیم پائی ہو،
دراصل اوستاد بننا کوئی آسان کام نہین ہے، جو ہر شخص کر سکے،
اس کے لئے خاص قسم کی قابلیت، اور خاص قسم کے دماغ کی ضرورت ہے
استاد کے انتخاب مین بھی پوری طرح غور سے کام لینا چاہئے جس طریقہ پر
کہ یہ تمثیل مشہور ہے، نیم حکیم خطرہ جان، اسی طرح نیم ملا خطرہ ایمان کی مثل بھی
اس مطلب کے لئے صادق آتی ہے،
ایک خرابی یہ بھی شروع ہوگئی ہے کہ بچہ ان کو گورنس اور نرسون کے

چھوڑ کر مائین بالکل بے فکر ہو جاتی ہین اس کے نتائج بھی اچھے نہین نکلتے
جن کو مین نے اپنے بہت سے معزز دوستون سے سنا ہے اور خود بھی
دیکھا ہے، حال ہی مین ایک اخبار پیٹیرنس ریویو مین والدین کے اثر
اور تعلیم دینے کے متعلق شائع ہوا ہے یہ رسالہ ایسے ہی مفید مضامین شائع
کیا کرتا ہے جو ہمیشہ غور سے پڑھنے کے قابل ہوتے ہین، مین بھی ظل السلطان
سے اس مضمون کا ترجمہ اسی سلسلہ بیان مین نقل کرتی ہون' کاش
ہندوستانی اخبارات بھی اپنے ملکی حالات وتجربات کے لحاظ سے
ایسے مضامین شائع کرتے رہین، تاکہ بچون کی تربیت وتعلیم مین اُنکے
والدین کو مدد حاصل ہو سکے مجھے امید ہے کہ بھوپال مین جو رسالہ' ظل السلطان'
شائع ہوا ہے وہ ان امور کو اپنے پیش نظر رکھے گا۔

ابتدا مین بچون کی تعلیم کا انحصار اُن کے والدین پر تھا
لیکن موجودہ شائستگی نے ایک ایسی پیچیدگی ڈالدی ہے
کہ جس کی وجہ سے تعلیم کی کل ذمہ داری والدین پر سے ہٹ کر
دوسرون پر جنھون نے کہ بچون کی تربیت دینے کا خاص طور سے
مطالعہ کیا ہے جا پڑی ہے

یعنی موجودہ زمانہ مین والدین اپنے بچون کی تربیت کے
فرض سے سبکدوشی حاصل کرتے جاتے ہین، اور اس فرض کو

اُن لوگون کے ذمہ عائد کرتے ہین جو اجرت پر مقرر کئے جاتے ہین
اور اب یہ نوبت پہونچ گئی ہے کہ بعض خاندانون مین والدین
اور بچے، ایک دوسرے کو شناخت کرنے سے قاصر ہین
اور جب کسی موقع پر ملتے ہین تو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالکل اجنبی ہین
کیونکہ آج کل نرسز، گورنس، اسکول ماسٹر اور ٹیوٹر،
وغیرہ پر پورا پورا بھروسہ کیا جاتا ہے اور سمجھتے ہین کہ ہم نے
اپنا پورا اطمینان کرکے اپنے بچون کو اُن کے حق سے محروم
نہین رکھا، اور اپنا فرض ادا کر دیا۔

بعض اصحاب یہ کہتے ہین کہ بچون کی تربیت اور اُنکی پرورش
کرنے کا خیال قدرتی طور پر ماں کو زیادہ ہوتا ہے اور لڑکی کی طرف
تو خاص رجحان ہوتا ہے، باپ کی بابتہ یہ راے ہے کہ اُس کا
وہ تمام اثر جو ساتھ رہنے سے بچہ پر پڑتا ہے نہ تو معدوم ہی ہو سکتا ہے
اور نہ موجود ہی رہ سکتا ہے۔

خدا جانے میری نسبت کیا راے قایم کیجائیگی، اگر مین یہ کہون
کہ والدین ہی اپنے بچون کی پرورش اور تربیت کر سکتے ہین، اور
اُن کو کرنی بھی چاہئے، اور باپ کا اثر اس کے بچو نپر نہ پڑنے سے
وہ تعلیم کے ایک قیمتی، اور ضروری حصہ سے محروم رہجاتے ہین

یہ سچ ہے کہ والدین ابھی تک اپنے بچون کو کافی طور سے تعلیم نہین دے سکتے، یہانتک کہ باپ خود اپنے پیشہ کی تعلیم اپنے بچے کو نہین دے سکتا لیکن اسباب کی کوئی ضرورت نہین کہ بچون کی تربیت کے لئے باپ کا اثر بھی ضروری نہ ہو، باوجودیکہ میرے پاس کوئی تازہ وجوہ نہین ہین، لیکن مین اس معاملہ مین بحث کرنے پر تیار ہون اور صرف چند نئی قسم کے عمدہ ثبوت پیش کرون گا۔

تعلیمی معاملات کے متعلق مدرس ہی زیادہ رائے دیا کرتے ہین اور مین مدرس نہین، بلکہ ایک طبیب ہون مگر مین تعلیم کی نسبت بیجا اپنے طبی تجربات کی بنا پر وجوہ پیش کرون گا، اور اگر آپ یہ کہین کہ ایک طبیب تعلیم و تربیت کی بابت کیا جان سکتا ہے، تو اسکا جواب یہ ہے کہ فن طب جراحی وغیرہ سے کہین بڑھکر ہے اور اُس کو انسان سے ایسا تعلق ہے کہ وہ تعلیم حاصل کرنے کا مادہ، اور علامات بھی معلوم کرسکتا ہے، طب سے نہ صرف انسان کی بیماری ہی معلوم ہوسکتی ہے بلکہ اُس کے اندرونی حالات بھی اچھی طرح دریافت ہو سکتے ہین اور یہانتک معلوم ہوسکتا ہے کہ اُسکے باپ دادا کو کیا مرض تھا، اور اس لڑکے کو

کونسا مرض لاحق ہوسکتا ہے یہ تو معمولی بات ہے کہ ہماری اکثر
عیوب، اور مخفی حالات ایسے ہوتے ہین، جو ہم دوسرون سے
پوشیدہ رکھتے ہین اور ہمیشہ پوشیدہ رکھنے کی کوشش کرتے ہین
لیکن ہم دیکھتے ہین کہ یہی باتین ہمارے بچون مین پائی جاتی ہین
کاش کہ دنیا ہمارے ان تمام پوشیدہ حالات کا نتیجہ
دیکھے جن کو ہم بڑی احتیاط کے ساتھہ پوشیدہ رکھتے چلے آتے ہین
اب مین آپ لوگون کی توجہ ایک مثال کی طرف رجوع
کرتا ہون، جس سے میرا مطلب آپ لوگونپر پوری طور سے ظاہر
ہوجائیگا، مین آپکو ایک ایسے شرابی کا قصہ سناؤن گا جسکے لئے
شراب کا نشہ زیادہ ہوجانا ایک معمولی بات تھی، آج کل کی زمانہ مین
یہ دیکھا جاتا ہے کہ شرابی کا لڑکا اکثر پرہیزگار رہتا ہے، لیکن اسکا
خاندانی اثر نہین جانے پاتا، باوجودیکہ اُس کی حرکات بدل
جاتی ہین، لیکن بعض اوقات اُس کے دل مین خود بخود شراب پینے کی
خواہش پیدا ہوجاتی ہے
ذکر ہے کہ ایک لائق فوجی افسر کو شراب پینے کی عادت
ہوگئی تھی، اور اوس کی اس عادت سے اُس کی زندگی مین
اور اُس کے انتقال کے بعد بھی بہت کم لوگ واقف تھے لیکن

اُس کے لڑکے اور مجہہ (راقم مضمون) کو اس کا بخوبی علم تہا۔ اُسکی یہ عجیب کیفیت تہی کہ وہ شراب پیتا تہا لیکن تا وقتیکہ اسکی حالت زیادہ خراب نہ ہو جاے کسی پر ظاہر نہ ہوتی تہی، ایسی حالت مین وہ چند اشخاص کے ساتہہ تاش کہیلا کرتا تہا، اور اس موقع پر اتنی شراب پیتا کہ بالکل مدہوش ہو جاتا اور پہر اُٹہکر اپنے کام پر چلا جاتا، اور اس قدر مستعدی سے اپنی کام مین مصروف ہوتا کہ کسی کو اس کی بابت شراب خواری کا گمان ہی نہوتا مگر وہ ہمیشہ اس کوشش مین رہتا تہا کہ میرے لڑکے کو ایسی عادت نہو جاۓ یہ فوجی افیسر شراب نشہ کی غرض سے نہین پیتا تہا بلکہ محض اپنے آپ کو خوش رکہنے کے لئے پیتا تہا، اور اس بات کا علم اُس کے لڑکے کو بھی بخوبی علم تہا جب لڑکے کی عمر ۲۰ سال کی ہوئی، تو باپ کی عادت کا اثر اس پر بھی ہونے لگا، اُس نے شہر کے باہر ایک مکان کرایہ پر لیا، جو ریل سے پانچ میل اور شہر کی آبادی سے ایک میل کے فاصلہ پر تہا جب باپکی طرح شراب خواری کو دل چاہتا، تو اُس مکان مین جا کر اکیلا بیٹھا رہتا اور اُس خواہش کو مغلوب کرنے کی کوشش کرتا، اور جب نشہ کا خیال دور ہو جاتا تو وہان سے واپس آجاتا۔ اب وہ ایک بہت بڑا

پرہیزگار رہے، اور کبھی شراب جیسی خراب چیز پینے کی خواہش
نہین کرتا، اور ہمیشہ اس بلا سے محفوظ رہنے کی کوشش کرتا ہے
اوپر کی مثال سے آپ لوگو نپر ظاہر ہوگیا ہوگا کہ اس بات کی
کتنی ضرورت ہے کہ بچپن ہی سے بچون کو بُری عادات سو بچنے کی
تربیت دی جاوے، ہم کو لازم ہے کہ ہم شرابی ہون یا نہ ہون
لیکن اپنے بچون کو ایسی باتون سے پرہیز کرنے کی تربیت دیتے
رہین کیون کہ اس مین اُن کی آیندہ زندگی کی بھلائی ہے آجکل
مدرسون، اور دیگر جلسون مین اکثر ایسے مضامین پر لکچر وغیرہ ہوتے
رہتے ہین بلکہ ایک روز مین نے دیکھا کہ ایک ماسٹر صاحب
اپنی جماعت کے سامنے جس مین تقریباً ۵۰، لڑکے ہونگے
شراب خواری کی بُرائی پر لکچر دے رہے تھے اگو اس وقت
وہان کوئی شرابی لڑکا تو نہ تھا تاہم ان ہی مین سے چار یا پانچ
لڑکے بڑے ہو کر شرابی نکلے ہون گے، کیونکہ اُن مین اُنکی
والد کا اثر تو موجود ہی تھا، اور اگر وہ اثر صرف لکچرون ہی سے
نکل جاوے تو بے شک بہت مناسب اور بہتر ہے، لیکن
یقین نہین ہوتا

ماسٹرون کی یہ کوشش کہ صرف لکچرون کے ذریعہ سے

لڑکون کو شراب خواری سے باز رکھین، میرے خیال سے صرف وقت کا ضائع کرتا ہے، مین یہ کہون گا کہ باپ اپنے بچے کی حالت سے بخوبی واقف ہوتا ہے اور یہ اُسی کا کام ہوتا ہے کہ بچون کو بدی سے بچا کر نیکی کی طرف رجوع کرے، کیونکہ باپ کا اثر بہ نسبت ماسٹر کی تعلیم کے زیادہ اثر رکھتا ہے۔

اب مین والد کے حقوق جو بچے کے متعلق ہین بیان کرتا ہون باپ کو چاہیئے کہ اپنے بچون کی خوشی، اور اُن کی دلچسپی کے سامان مین ایسا ہی حصہ لے جیسا کہ اُن کی تعلیم مین لیتا ہے، باپ کو اپنا فرض سمجھنا چاہیئے کہ بچون کو ایسے دلچسپ اشغال کی طرف متوجہ کرے جس سے بچہ خوش ہو، اور کبھی اُن کامون کی رغبت نہ دلاے جن سے وہ نفرت کرتا ہو، یا زبردستی سے اُن مین مشغول رکھا جاتا ہو، باپ کو خود بھی خوش مزاج رہنا چاہیئے اور خود بھی دلچسپ مشغلون مین شوق سے حصہ لینا چاہیئے تاکہ اُس کی خوش مزاجی کا اثر بچون پر بھی پڑے، دلچسپی تین قسم کی ہونا چاہیئے۔

اول والد کو چاہیے کہ بچون کو اکثر پہاڑیون وغیرہ پر تفریح اور ہوا کھلانے لیجایا کرے باغون کی طرف توجہ دلا کر باغ بنانے کا شوق پیدا کرے پُرانی تواریخ کے

قصے سناتا رہے، دور دور کے شہرون اور ملکونکا ذکر کرتا
رہے، تاکہ اُسکا شوق ایسی چیزون کی طرف زیادہ پیدا ہوتا جائے
دوم- والد کو چاہئے کہ بچون کو ہمیشہ ورزش اور کثرت کی طرف
رغبت دلاتا رہے تاکہ اونکے جسم مین چستی و چالاکی پیدا ہو۔
سوم- والد کو کبھی نہین چاہئے کہ بچون کے، قصور اور
غلطیونسے درگذر کرے بلکہ ان کو ہمیشہ عمدہ طریقہ سے متنبہ کرتا رہے
جہانتک ہوسکے دلچسپی اور خوش مزاجی کے اسباب اُنکے لئے مہیا کرے
تاکہ دوسری کی ضرورت نہ ہوا ور وہ خود ہی خوش ہوکر ہر طرح کی تازگی
حاصل کرسکین جیساکہ ایک پادری صاحب کیا کرتے تھے، وہ صبح اٹھکر اپنا
کام شروع کرتے اور شام کے پانچ بجے تک کام مین سخت مشغول رہتے پھر واپس
آنے پر بعد چار نوشی کے باہر جنگل مین چلے جاتے جہان کہ صرف وہی ہوا کرتے
اور دوسرا شخص نظر نہین آتا تھا وہان خوب زور سے سیٹی بجایا کرتے، اور صرف
سیٹی ہی سے خوشی اور تازگی حاصل کرتے اور رات ہوجانے پر واپس آتے، دوسرے
روز صبح پھر حسب معمول سرگرمی سے کام مین مصروف ہوجاتے آج کل وہ پادری صاحب
ایک گرجا کے بڑے پادری ہوگئے ہین، مین خیال کرتا ہون کہ وہ ہمیشہ
اپنی اوس ورزش کو جاری رکھکر خوش مزاج بنے رہینگے۔
اب مین آپ لوگون کے سامنے یہ عرض کرونگا کہ اگرچہ بوجہ طب کے

ہم ایک شخص کی بیماری کا پتہ لگا لیتے ہین مگر اوسکی اندرونی خواہشون اور دلی جذبات سے واقفیت حاصل نہین کر سکتے، اسلئے صرف باپ ہی بچون کی دلچسپی کے مطابق سامان مہیا کر سکتا ہی ایک مثال لیجئے کہ دو لڑکے ہین ایک تو اسکول سے واپس آکر فوراً کھیلنے کیلئے (فیلڈ) کھیل کے میدان مین چلا جاتا ہی گویا کھیلنے کو بھی ایسا ہی فرض سمجھتا ہے جیسا پڑہنے کو اسیطرح وہ اپنی زندگی کو بڑہاتا ہے، دوسرا لڑکا صرف پڑہنے ہی کو اپنا فرض خیال کرتا ہی اور اسکول سے آکر کتابین لیکر پہر پڑہنا شروع کر دیتا ہے اس طرح وہ اپنی زندگی کو بجاے بڑہانیکے گھٹاتا ہی پس یہ ضروری امر ہے کہ بچونکی تعلیم کے ساتھ اُنکی دلچسپی کے اسباب کو بھی ضروری سمجھا جاے اور یہ کام باپ کا ہی نہ کہ اسکول ماسٹر کا کیونکہ باپ کا اثر بہت جلد بچے پر پڑہ سکتا ہی اور وہ ہمیشہ قائم رہ سکتا ہی، صرف ا ب ج پڑہ لینا ہی تعلیم نہین ہی، بلکہ والدین کی حرکات کا جو اثر بچے پر پڑتا ہے وہ بھی ایک تعلیم ہی۔

اگرچہ آج کل بچون کو تعلیم دینا باپ کا فرض نہین سمجھا جاتا ہی تاہم یہ فرض تو ضرور ہے کہ وہ یہ بات بچون کے ذہن نشین کر دے کہ پڑہنا لکھنا بھی اُنکی زندگی کا ایک حصہ ہے، اور یہ یون ہو سکتا ہی کہ باپ کتابون کا مطالعہ کرتا رہے اور بچون کو سمجھاتا رہے کہ کتابین بھی ایسی ہی بیش بہا چیزین ہین جیسے کہ گھر کی دوسری قیمتی چیزین

یہ بات مسلمہ ہو کہ بچے کی تعلیم کا سلسلہ گھر ہی سے شروع ہوتا ہے
کیونکہ وہین سے بچہ چیزون کو پہچانتا ہی چنانچہ وہ اپنے بہن او ر
بھائیون کو دیکھکر مرد اور عورت کی شناخت کرتا ہو وہ تعلیم جو اسکو
گھر مین ملیگی بہ نسبت اُس تعلیم کے جو اسکول اور کالج وغیرہ مین ملتی ہو
زیادہ مستحکم اور باثر ہوتی ہو اسلئے والدین کو اپنے بچون پر اپنا
نیک اثر ڈالنا چاہئے۔

کیونکہ جب بچہ جوان ہونیکے بعد اپنے والدین سے علحدہ
ہوتا ہے تو اُس کو مختلف کاروبار نئے نئے خیالات و معاملات
سے سابقہ پڑتا ہے مگر پھر بھی اسکے والد کا وہ اثر جو اس میں
سرایت کر گیا ہے تازندگی اُس سے جدا نہین ہو سکتا۔

باب ہشتم

زمانۂ طفولیت کے امراض

ہڈی کا بیڈول ہوجانا، سوا روگ، قبض، بدہضمی اور متلی، دست اور پیچش، کرم امعاء، شکم کا نکل آنا، آنتوں کا او تر آنا، امراض تنفس، خناق، گلا بیٹھ جانا، سوکھی سیلی یعنی بچوں کی تپ دق، بخار اور متعدی بیماریاں گٹھیا، رعشہ، خواب میں ڈرنا، درد سر، کان کا درد، نکسیر پھوٹنا، ہاتھ پاؤں کی جلد کا پھٹنا، شیر (گونگچیاں) سوتے میں زیادہ پسینہ نکلنا

ہیسے، بچوں کے امراض کا تو ذکر ہوچکا ہے اور تیز یکایک شکایات کے پیدا ہونے کی حالت میں جو تدابیر کرنی چاہئیں وہ پچھلے بتا دیگئی ہیں۔ اگر ہم چاہتی ہیں کہ بڑے بچے بھی محفوظ رہیں تو لازم ہے کہ اون کے امراض اور امراض کے دفعہ کرنے کی تدابیر کو سمجھیں اور جانیں۔

ہڈی کا بیڈول ہوجانا

بچوں کے لیے ہڈیوں کا بیڈول ہوجانا ایک ایسا مرض ہے جو اونکی آئندہ زندگی پر بہت گہرا اثر ڈالتا ہے۔ شیرخوارگی کا زمانہ ختم ہونے کے قبل اس مرض کے خفیف آثار اور علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسلئے جب تھوڑا سا شبہ بھی ہو تو ہرگز غفلت نہ کرنی چاہیے جب شیرخوار بچوں کو بجائے شیر مادر کے اور غذا وغیرہ دی جاتی ہے جس میں

نشاستہ کا جز زیادہ ہوتا ہے مثلاً پیٹینٹ غذائین یا کم چکنائی کی غذا تو یہ مرض ہوجاتا ہے۔ ابتدا مین بچہ لاغر اور کمزور ہوجاتا ہے ہمیشہ بدہضمی رہنے لگتی ہے اور دست ہمیشہ جاری رہتے ہین۔ کھانسی نازکام اور تشنج مین آسے دن مبتلا رہتا ہے اور آخرکار کل جسم کی نشو ونما مین فرق آکر ہڈیان نرم اور بدہئیت ہوجاتی ہین

اگر ولادت کے ایک سال کے اندر دانت نہ نکلین اور تالو کی سطح پُر ہوکر سر کی سطح کے برابر نہ ہوجاے اور شب مین بچہ بے چین رہتا ہو اور سوتے ہوے سر اور چہرہ پر پسینہ آجاے تو سمجھنا چاہئے کہ اس مرض کی ابتدائی علامات ہین دیکھنے مین ایسے بچے موٹے اور تندرست معلوم ہوتے ہین لیکن دوسرے سال مین فربہی جو دراصل پھولاپن ہوتا ہے جاتی رہتی ہے اور دُبلا ہوکر ہڈی اور چمڑا رہ جاتا ہے۔ اگر کھلانے یا کپڑا پہنانے کے وقت بجاے خوش ہونے کے بچے روئین یا کھلانے مین خوش نہ ہون یا بدن ڈھیلا پڑجاے تو ماؤن کو ہوشیار ہوجانا چاہئے۔ اس مرض کے بچے بہت دنون کے بعد چلتے ہین اور اون کو چلانا بھی نہ چاہئے۔ اس صورت مین سب سے پہلے غذا کی اصلاح ضروری ہے۔ کیونکہ ایسے بچون کو بدہضمی کی شکایت زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے اسلئے جسقدر جلد ممکن ہو ڈاکٹر سے مشورہ لیکر اوس کی تجویز پر عمل کیا جائے۔

خالص دودھ یا لائی، انڈے اچھے گوشت کا شوربہ گوشت کوٹ کر اوسکا عرق نکالتے ہین اور گرم کرکے یہ شوربہ بنایا جاتا ہے نارنگی اور سیب کے شربت اکثر تجویز کئے جاتے ہین جوش دیا ہوا دودھ اور پیٹنٹ دوائین بالکل بند کردینی چاہئین۔

کاڈلیورائل امیلشن مین ہائپوفاسفیٹ آف لائم Hypophosphate of lime ملاکر پلانا بہت مفید ہوتا ہے اور اکثر جلد ہضم ہوجاتا ہے اور بعض اوقات کاڈلیورائل مین الٹ ملاکر دیتے ہین بچہ کو تازہ ہوا خوب ملنا چاہیے اور گردن سے پاؤن تک اونی لباس پہنانا چاہئے

جو بچے کہ قدرتی رضاعت سے پرورش پاتے ہین اون کو عموماً مرض ہنین ہوتا او مصنوعی رضاعت والے بچے اکثر اس مرض مین مبتلا ہوجاتے ہین۔

اسکروی یعنی سوا روگ

خفیف سوا روگ کے آثار ابتدائی مرض رکٹس Rechesti کے ساتھ پیدا ہوتے ہین اور یہ دونون امراض غذا کی بے ترتیبی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں اور غذا کے ناموافق ہونے ابلے ہوے اور گاڑہے دودہ اور پیٹنٹ غذاؤن کے استعمال سے بہی یہ مرض اکثر پیدا ہوجاتا ہے۔

زیادہ عمر کے بچون کو بہی عرصہ تک تازہ ترکاریان اور تازہ پہلون کی نہ ملنے اور ایک ہی قسم کی غذا پانے کی وجہ سے یہ عارضہ ہوجاتا ہے۔ بچہ کے

اعضا، اور جوڑ پھول جاتے ہین۔ یا تمام جسم سرخ ہو کر متورم ہو جاتا ہے مسوڑھے
پھول جاتے ہین گویا اسفنجی حالت پیدا ہو جاتی ہے اور ان سے خون آنے
لگتا ہے اگر غذا مین فوراً اصلاح نہ کی گئی تو بچہ لاغر اور سست ہو جائیگا اور
اور چہرہ زرد پڑ جائیگا۔

غذا کی خاص اصلاح کی جاے۔ تازہ (بلا جوش دیا ہوا) دودھ تازہ
گوشت، انڈے، اور پھلون کا افشردہ اور ابلے ہوے آلو، یا دوسری زود ہضم
غذائین دی جائین۔ اور اگر ممکن ہو تو ڈاکٹر کو ضرور دکھایا جاے

قبض

قبض کی شکایت کو خفیف نہ سمجھنا چاہیے جس سبب سے قبض ہوتا ہو اوسکو اول رفع کرنا چاہیے عارضی
قبض اور سفید رنگ کی اجابت کی شکایت بعض اوقات سردی بدن مین سرایت کرجانے یا دانت نکلنے کی وجہ سے
ہوا کرتی ہے لیکن عموماً دیر ہضم غذا کے استعمال سے یہ شکایت ہو جاتی ہے بعض زمین علاج
ایک خوراک کیسٹر آئل اور اوسکے بعد گرم پانی کا عمل ہوتا ہے

مزمن قبض

روزانہ معمولات مین وقت کی پابندی کرنے گرم غسل
کے بعد ٹھنڈے پانی سے ڈوش لینے اور روزانہ ورزش کرنے اور
کھانون کے اوقات کے درمیان خوب پانی پینے سے رفع ہو جاتا ہے

ماؤن کو لازم ہے کہ بچون کی غذاؤن مین کچھہ نہ کچھہ تبدیلی کرتی رہا کرین

تبدیلی غذا کا اثر بھی اجابت پر اچھا ہوتا ہے۔ پکا ہوا دودھ چونکہ دیر ہضم ہوتا ہے اسلئے ایکسٹریکٹ آف مالٹ Extract of malt کا ایک چمچہ ملا دینے سے دودھ کی اصلاح ہوجاتی ہے کیلے کی پھلی چھیل کر قدرے گرم دودھ مین ملا کر علی الصباح بچہ کو کھلانا مفید ہوتا ہے

منقےٰ اور انجیر کی پوڈنگ زیادہ عمر کے بچون کو بہت نفع کرتی ہے۔ اور صبح کے وقت پھلون کا شربت بھی مفید ہوتا ہے۔ سیب۔ ناسپاتی خوبانی بھون کر بچون کو کھلانا چاہئے۔ لاغر بچون کو جن کے جگر کمزور ہوتے ہین قبض کی عادت ہوجاتی ہے اور نہ صرف اون کی غذا مین بہت زیادہ احتیاط کی ضرورت ہے بلکہ سردی اور زیادہ تکان سے بچانے کی ضرورت ہے روزانہ گرم پانی سے سیکنے کے بعد روغن زیتون سے مالش ہونی چاہئے۔ علاوہ فلوڈ میگنشیا یا دارچینی کے دیگر دوائین ہرگز نہ دی جائین۔

تبدیل آب وہوا کرنا یا بحری سفر کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ قبض کو ایک معمولی مرض نہ سمجھنا چاہئے اس مین ہر کس وناکس کی دوا سے بہت احتیاط چاہئے بغیر طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ کے یونانی یا انگریزی دوا نہ دیجائے زیادہ دست آور دواؤن سے معدہ خراب اور کمزور ہوجاتا ہے جسکا سنبھالنا رفع قبض سے بھی مشکل ہے۔

بدہضمی اور متلی

اگر بچہ کے سینہ اور شکم مین درد کے ساتھ متلی معلوم

ہوتی ہو یا بدہضمی کی دیگر شکایات ظاہر ہوں گرم پانی کی بوتل بستر میں رکھی جائے
اور شدید درد میں گرم سینک کرنی چاہیے۔ اور بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے
غذا ہرگز نہ دی جائے۔ اگر پیٹ میں مروڑ ہو تو ۶ سے ۸ اونس تک گرم پانی میں
ایک چمچہ روغن زیتون ملا کر امعاء میں پچکاری لگانی چاہئے۔

بچوں کو قے کرنے میں تکلیف نہیں ہوتی بلکہ آسانی سے قے ہو جاتی ہے
اور دیر ہضم غذا سے معدہ خالی ہو جاتا ہے عموماً جب بخار آنے والا ہوتا ہے
تو بچوں کو قے آتی ہے اور وہ لرزہ کے قایمقام بنجاتی ہے

بڑے بڑے امراض کی یہی علامت ابتدائی ہوتی ہے اور اگر جلد جلد
اور عرصہ تک سلسلہ قایم رہے تو سمجھنا چاہئے کہ دماغ یا امعاء میں فتور ہے
یا کوئی متعدی قسم کا بخار آنیوالا ہے۔

دست اور پیچش

دست او ر پیچش کا معقول علاج شروع سے ہی کرنا چاہئے مثل بڑوں کے
اگر بچوں کے دست آنے میں غفلت کیجائے تو خطرناک بات ہے شروع
ہی سے بچہ کو بستر پر لٹا دینا چاہئے اور سیّال غذائیں دینی چاہئیں۔ مثلاً دودھ
یا نصف دودھ اور نصف جوش دیا ہوا پانی ملا کر یا ہلکا بارلی واٹر دو دو گھنٹہ
کے بعد دیا جائے کیسٹرائل کی ایک خوراک اور گرم پانی کا عمل ہر حالت میں

ایک مرتبہ ضرور دیا جاے اگر دست شدید آتے ہون تو دودہ قطعی طور پر بچون کو نہ دیا جاے بجاے اوس کے پانی مین انڈے کی سفیدی یا کوئی دوسری مناسب غذا دی جاے۔ بچہ کو پانی خوب پلا دیا جاے اور بستر مین گرم پانی کی بوتل رکہی جائے بلا خیال نقصان کے اگر کوئی دوا دی جاسکتی ہے تو کیسٹر آئل ایملشن کا ہلکا ڈوز ہے۔ انڈے کی سفیدی کا استعمال ہر حالت مین ڈاکٹر کی رائے سے کرنا چاہیئے

اگر اجابت کا رنگ بدل نہ جاے اور بستہ نہ ہو اور تعداد مین بہی کم نہ ہو تو سمجھنا چاہیئے کہ دست سردی سے آتے ہین۔ ہر حالت مین جلد ڈاکٹر کو دکہانا چاہیئے کیونکہ شروع مین یہ کہنا کہ اس دست کا انجام کیا ہو گا مشکل ہے

اگر دست ہمیشہ آتے رہتے ہون تو سمجھنا چاہیئے کہ بچہ کی صحت خراب ہے۔ یا مکان کی گندگی اسکا باعث ہے جس کا اثر بچون کی صحت پر اچھا نہین پڑتا اور اس قسم کی شکایات مین مبتلا ہو جاتے ہین۔ بعض اوقات نشو و نما پورے طور پر نہ ہونے یا کمزوری کے باعث بہی دست آنے لگتے ہین۔ اسلئے ڈاکٹر کی راے اور تجویز سے بچہ کی غذا مین اصلاح کرنی چاہیئے۔ تبدیل آب و ہوا کرنا ایسے بچون کو بہت مفید ہوتا ہے۔

کرم امعاء

اکثر بچون کی آنتون مین کرم ہو جاتی ہین اور یہ کرم تین قسم کے ہوتے ہین

(۱) چرنے - سوتی کیڑے - چنچنے -

(۲) کینچوے - جو سات یا آٹھ انچ لانبے ہوتے ہین -

(۳) کدو دانے - جو بہت لانبے ہوتے ہین -

اول الذکر نیچے کی امعاء مین ہوتے ہین اسلئے آسانی سے علاج پذیر ہوتے ہین - لیکن کدو دانے بالائی امعاء مین رہتے ہین اور بہ مشکل خارج ہوتے ہین - اگر کمزور بچہ شب مین بے چین سوتا ہو اور باخانہ کے مقام پر ہاتھ رکھتا ہو اور ناک نوچتا ہو تو نیچے کی امعاء مین کرم کے وجود کا اشتباہ ہوسکتا ہے - ایسی صورت مین اجابت کو بہ غور دیکھتے رہنا چاہیے کہ کرم خارج ہوتے ہین یا نہین - اگر کرم دکھائی دین تو شب مین کیسٹر آئل کا ایک دُو Doses ڈ اور دن مین سنٹونین Santonine کا دافع کرم سفوف ایک خوراک کھلائین اور بعد ازان پانچ اونس پانی مین ایک چمچہ نمک ملا کر عمل کے ذریعہ امعاء کو دھو دینا اور تین چار روز تک پچکاری لگاتے رہنا چاہیے چنے کے چھلکون کا جوش دیا ہوا پانی بھی پلانا مفید ہوتا ہے

کینچوے اور کدو دانے کا اثر بچہ کی عام تندرستی پر خراب پڑتا ہے - بخار ہیضی، درد قولنج، دست، کم خوابی بے چینی اور تشنج اکثر لاحق ہو جاتا ہے - کرم امعاء کے وجود کا شبہ ہونے پر فوراً ڈاکٹر کو بلانا چاہیے کثیف پانی، کچی ترکاری خراب اور بغیر پکے ہوے گوشت کھانے سے یہ مرض اکثر پیدا ہو جاتا ہے

شکم کا نکل آنا

بعض بچوں کا پیٹ کھڑے ہونے پر نکل آتا ہے اور مائیں دیکھکر پریشان ہو جاتی ہیں ملیریا (بخار) ہو جانے کے بعد جگر اور طحال بڑھ جانیکی وجہ سے شکم باہر نکل آتا ہے یہ علامت ہمیشہ بیماری کی نہیں ہے۔ کیونکہ نفخ کی وجہ سے بھی شکم نکل آتا ہے یا گرم ملکون میں شکم کے اعصاب و عضلات کے کمزور ہو جانیکی وجہ سے امعاء پورے طور پر رک نہیں سکتیں ایسی حالت میں ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہیئے

آنتوں کا اوتر آنا

اگر زور پڑنے کی وجہ سے آنتوں کا کوئی حصہ پیڑو میں اوتر آتا ہے اور بچہ لیٹا رہے تو دبانے سے اندر کو چلا جاتا ہے۔ جن لڑکوں کے ختنہ کی ضرورت ہوتی ہے اون کو پیشاب کرنے میں زور کرنا پڑتا ہے اسلئے اون کی اکثر آنتیں اوتر آتی ہیں

ڈاکٹر سے مشورہ کرنے میں تاخیر ہرگز نہ کرنی چاہیئے۔ عمل کرنی سے یہ عارضہ آسانی سے اچھا ہو جاتا ہے اور کم عمر بچوں کو کپڑا نی پھنانی سے بھی جلد یہ عارضہ جاتا رہتا ہے

امراض تنفس

یکایک موسمی تغیرات کی وجہ سے اکثر سردی بدن میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس سے ہرگز غفلت نہ کرنی چاہیئے ورنہ آخر میں یہ مرض اندیشہ ناک ہو جاتا ہے۔ اول ایک ہلکی ملین دینی چاہیئے۔ اور بعد ازان

رائی کا غسل دیا جاے ہلکی غذا بچہ کو دیجاے۔ اور ۳-۴ گھنٹہ تک بستر پر کپڑے
کو اندر رکھا جاے۔ اس قسم کی سردی سے بچنے کی تدابیر پہلے بیان کردی گئی
ہین۔ فلالین پہنے گرم غسل کے بعد ٹھنڈا ڈوش Douche کرنی اور تازی ہوا مین
رہنے سے یہ شکایت نہین ہوتی اگر بچہ کمزور ہے اور سردی کا اثر جلد قبول کر لیتا ہے
تو اوسکے سینہ پر دونون جانب روغن سرسون یا کاڈلیور آئل سے مالش
کی جاے۔ اور جاڑے کی موسم مین کاڈلیور آئل پلاتے رہنا چاہئے۔ اگر سر مین سردی لگنے کی وجہ سے
کھانسی آتی ہو تو قدرے لائم جوس Lime juice اور دس قطرہ اپی کوکوانا
Ipecacuanha مین گلیسرین Glycerine
یا شہد ملا کر کھاتے رہنے سے جاتی رہتی ہے
کھانسی کے ساتھ بخار ہانفنے تنفس اور درد سر ہو تو خفیف نہ سمجھنا
چاہئے بلکہ یہ نرخرہ وغیرہ مین سوجن ہو جانے کی علامت ہے۔ شدید
کھانسی اور نمونیا کی ابتدا اسی طرح ہوتی ہے اسلئے ڈاکٹر کو فوراً بلانا
چاہئے دوسرے قسم کی کھانسی۔ خشک کھانسی ہوتی ہے یہ شب مین
بہت آتی ہے اور تکلیف دہ ہوتی ہے اور اکثر قبض اور بدہضمی اسکا سبب ہے
کیسٹر آئل کی ایک خوراک اور ہلکی غذا دینے سے اکثر اوسکی شکایت جاتی
رہتی ہے خشک کھانسی جس سے کھرکھراہٹ ہوتی ہو اور کھانسنے کے بعد
ٹھن ٹھن جیسی آواز نکلتی ہو تو آخر مین مرض خناق ہونے کا احتمال

خناق

کم عمر بچون کو یہ عارضہ جلد ہوتا ہی اور اس سے خوف کرنا بجا ہے کیونکہ بعض اوقات دفعتہً یہ عارضہ شروع ہو کر بڑھتا ہی اور آخر مین مہلک ثابت ہوتا ہی۔ خناق آلات تنفس کا ایک عارضہ ہی جس مین نرخرہ کے اندر سوزش ہوکر ورم ہو جاتا ہے سانس مشکل سے لیا جاتا ہے اور جلد جلد کھینچتا ہے۔ اور کوئی چیز خارج نہین ہوتی۔ کیونکہ نرخرہ کے اندر ایک رطوبت رہتی ہے جس سے ایک جھلی سی بنکر سانس کی آمد و رفت مین تنگی پیدا کرتی ہے ہر مرتبہ بچہ سانس لینے کی کوشش کرتا ہے لیکن نرخرہ کے نیچے نہین اوترتا اور بالآخر بچہ دم گھٹ کر مرجاتا ہے۔

ابتدا مین زکام ہوتا ہے۔ ناک بہتی ہے کھانسی آتی ہے آواز بھاری ہوجاتی ہی پھر سانس مشکل سے آنے لگتی ہے لھذا جب یہ علامات اور آثار پائے جب ہین تو مان کو ہوشیار رہنا چاہیئے۔ لیکن یہ عارضہ اکثر رات کے وقت جب بچہ سوتا ہو تو دفعتہً شروع ہو جاتا ہے۔

سب سے پہلے بچہ کو دس سے پندرہ منٹ تک بقدر برداشت گرم پانی کے ٹب مین ٹھڈی تک رکھنا چاہیئے۔ بعد ازان فوراً اوسکے جسم کو خشک کرکے گرم کمبل اُڑھا دینا چاہیئے قدرے گرم پانی مین ایک چمچہ (چاء) اپی کے کوانا بچہ کو پلانا چاہیئے اور تاوقتیکہ متلی شروع نہ ہو برابر دیتے رہین بچہ کو چاپ لیٹے رہنے دینا چاہیئے اور ایک بوتل گرم پانی کی بستر مین ہر وقت

رکھی رہنا چاہئے اگر اجابت کھل کر نہ ہوتی ہو تو فوراً گلیسترین کی پچکاری لگائی جائے۔ ایسے دورہ کے بعد کم از کم تین روز تک بچہ کو بستر پر رہنا چاہئے۔ اور بہت ہلکی غذا دینا چاہئے اگر اسطرح فوراً علاج کیا جائے گا تو زائد سے زائد ایک یا دو گھنٹہ دورہ رہیگا اور پھر جان کا خطرہ نہ ہوگا اگرچہ ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے لیکن ڈاکٹر کے آنے کے انتظار مین مانکو وقت ضایع نہ کرنا چاہئے بلکہ فوراً بچہ کو گرم پانی مین بٹھا دینا چاہئے۔ خناق کی ایک دوسری قسم بھی ہے یعنی معمولی سردی لگ جانے سے اسکی ابتدا ہوتی ہے۔ نرخرہ کے اندر کھرکھراہٹ، سوزش اور درد کی شکایت ہوتی ہے بخار ہو جاتا ہے اور بہ سبب ورم کے اس مین گرانی اور رکاوٹ ہوتی ہے آواز بھرائی ہوئی کرخت یا بالکل بیٹھ جاتی ہے سانس مشکل سے لیجاتی ہے رفتہ رفتہ سانس لینے کی کوشش کرنے مین بچہ تھک جاتا ہے۔ لیکن اس مین موت اس قدر دفعتہً واقع نہین ہوتی جس قدر کہ پچھلی قسم کے مرض خناق مین ہوتی ہے۔

بچہ کو گرم ہوا مین رکھا جائے۔ مریض کی چارپائی کے پاس ایک کھلے موتہ کی پتیلی وغیرہ مین خالص پانی اور قدرے تارپن ٹائن ڈالکر آگ پر رکھین تاکہ پانی سے بخارات اوٹھتے رہین اور جبتک ڈاکٹر آئے۔ ایک خوراک کیبسڈا کی دیدین۔ گرم غسل اور دوسرے علاج و تدابیر (جنکا تذکرہ اس باب مین

کیا گیا ہے) بغیر وقت ضائع کئے ہوئے کرتے رہنا چاہئے
دانت نکلنے کے زمانہ مین بچہ کا دم اکثر رک جاتا ہے اور بعض اوقات زیادہ اشتعال ہونے یا بہت زیادہ ڈانٹ دینے یا خفا ہونے کی وجہ سے بچہ دم بخود ہو جاتا ہے اور اوس کا رنگ زرد ہو جاتا ہے اور آخر مین گھرگھری سانس دہیمی آواز سے لیتا ہے - یہ خطرناک نہین ہوتا لیکن بچہ اوسکی بعد مضمحل اور سست ہو جاتا ہے - پس جن وجوہ واسباب سے دم رک لیتا ہو اون کو دور کیا جاے اور کاڈلیور آئل اور دیگر مقویات کھلائی جائین - اکثر غذا کے بدل دینے کا اثر اچھا ہوتا ہے - اگر بچہ کو پکا ہوا دودہ دیا جاتا ہو تو بجاے اوس کے تازہ دودہ شوربہ انڈے وغیرہ یا دوسری مناسب غذائین دی جائین ٹھنڈے پانی مین ہاتھہ کو ڈالدینے سے دورہ کا وقفہ کم ہو جاتا ہے اگر اس کا دورہ اکثر ہوتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے

گلا بیٹھہ جانا

یہ مرض سات سال کے بچون کو کم لیکن اس عمر سے زائد کے بچون کو بہت ہوتا ہے - موںھہ کھول کر دیکھین تو زبان کی جڑ کی جانب لوز متورم اور سرخ نظر آتے ہین اور گھونٹ مین درد کرتے ہین ایسی حالت مین بچہ کو بستر پر لیٹا رہنا چاہئے

اور ایک دوز کیسٹر آئل کا پلانا چاہیئے۔ اور غذا ہلکی دیجائے قدرے فرائر ملیسیم پانی مین ملاکر اوس کی بھاپ دینا مفید ہوتا ہے اور ایک ایک گھنٹہ کے بعد پندرہ پندرہ منٹ اس طرح بھاپ پہونچاتے رہنا چاہیئے۔ فلالین کی پٹی بھی گرم پانی مین بھگوکر باندہنا مفید ہوتا ہے۔ اگر یہ مرض جلد جلد ہوجاتا ہو تو حلق کی لوز پھولی ہوئی ہین اور بچہ کو تھوک نگلنے اور کھانسی آنے سے تکلیف ہوتی ہے۔ ایسی حالت مین فوراً شگاف دلا دینے سے جلد اچھا ہوجاتا ہے۔

بعض اوقات حلق مین اندر کی جانب گلٹیان پڑجاتی ہین جن کی وجہ سے ناک کا راستہ رُک جاتا ہے اس سے عام کمزوری ہوجاتی ہے اور دیگر شکایات لاحق ہوجاتی ہین بچہ بیمار معلوم ہونے لگتا ہے۔ سردی کا اثر اوس پر بہت جلد ہوجاتا ہے اور چونکہ ناک سے سانس نہین لے سکتا اسلئے ہر وقت منہ کھولے رکھتا ہے گلے بڑہنے کی حالت مین لوز کو کٹوا دیتے ہین اس طرح خفیف شگاف سے یہ عارضہ دور ہوجاتا ہے۔ شگاف دلانے مین توقف نہ کرنا چاہیئے۔

سوکھی یعنی بچون کی تپ دق

تپ دق کا مادہ جن اعضاء مین سرایت کرجاتا ہے وہ بھی پہلے اوس مادہ کو دفع کرنے کی کوشش کرتے

لھذا اسس مرض کی بعض ابتدائی علامات اور آثار کے معلوم ہونے اور پہچاننے کے لیئے ماؤن کو ہروقت ہوشیار رہنا چاہیئے۔ اوسکی علامات کا ظہور سب بچون مین یکسان نہین ہوتا بلکہ مختلف ہوتا ہے یہ مادہ پھیپھڑون مین جمع ہوکر سل کا مقدمہ ہوتا ہے یا گردن کے غدود، یا دماغ، یا جوڑون اور ہڈیون مین جمع ہوتا ہے۔ اسس مادہ کا اثر جب پھیپھڑے پر ہوتا ہے تو باوجود اچھی نگرانی اور رکھ رکھاؤ کے بچہ موٹا نہین ہوتا بلکہ سست رہتا ہے اور زرد ہوجاتا ہے۔ کوئی چیز اوسکو بھلی نہین معلوم ہوتی اور نہ کسی چیز سے رغبت کرتا ہے۔ بعد چندے کھانسی اور خفیف بخار ہوجاتا ہے۔ سانس جلد جلد آتا ہے اور پھر چلنے پھرنے سے جی چراتا ہے۔ اگر علاوہ پھیپھڑے کے کسی دوسرے اعضا، مین اسس مرض کے مادہ کا اثر ہوتا ہے تو اوسکی علامات صاف ظاہر ہوجاتی ہین۔ غدود معدہ کے ماؤف ہونے پر شکم پھول جاتا ہے، درد کرتا ہے اور آخر مین دست آنے لگتے ہین اور بچہ دُبلا ہونے لگتا ہے۔ گر گردن یا ران کے غدود متورم ہوجائین تو بہت ہوشیاری کے ساتھ آیوڈین کا ضماد روزانہ کیا جاے۔ اگر ورم جلد تحلیل نہ ہوجاے تو ڈاکٹر کو دکھایا جاے۔ بعض اوقات غدود کے متورم ہوجانے کے دوسرے اسباب ہوتے ہین مثلاً گلے مین پھنسی کا ہوجانا، حلق مین خراش یا پھوڑے کا ہونا۔ اصل سبب کو زائل کرنا ضروری ہے۔

چونکہ کثیف اور گندے مقامات مین رہنے یا دوسرون سے براہ راست چھوت لگنے سے یہ مرض پیدا ہوجاتا ہے اسلئے اگر بچون مین یہ مرض موروثی بھی ہو تاہم اس مرض کے مریض کے پاس جانے سے بچون کو دور رکھنا چاہئے کمزور و ناتوان بچے جو زکام، اور کھانسی مین آے دن مبتلا رہتے ہیں اون کی خاص طور پر نگہداشت کرنی چاہئے گردن سے پاون تک گرم مگر ہلکا کپڑا پہنایا جائے اور کھیل وغیرہ مین زیادہ تکان اور پسینہ وغیرہ سے پرہیز کرایا جاے غذائین مقوی دیجائین، چربی یعنی دہنیت، بالائی اور مکھن کی مقدار زیادہ ہو اور خوب کھلانی چاہئین اور تازہ ہوامین سلاے اور رکھے جائین اور علاج سے غفلت نہ کی جاے۔

بخار اور دیگر متعدی بیماریان

باب ہذا کے شروع مین بیان کر دیا گیا ہے کہ شیر خواری کا زمانہ گذرنے کے بعد بچون کا ٹمپریچر خفیف سبب سے فوراً گھٹتا بڑھتا رہتا ہے مگر کوئی تغیر جسمانی حالت وغیرہ مین نہین ہوتا تاہم مناسب تدبیر اور علاج ضروری ہے۔

اگر ثقیل اور ناقابل ہضم غذائین کھانے سے بخار آگیا ہو تو ملئین ادویہ کافی ہے

ملیریا کے بخار مین ٹھنڈے پانی سے اسپنج کرتے اور ایک خوراک پلانے کے بعد بچون کو کونین دینا مفید ہوتا ہے

اگر بخار کی تیزی کونین اور ملین ادویہ دینے سے کم نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلایا جائے۔

مسلسل بخار۔ اکثر متعدی امراض ایلیٹرک چیچک خسرہ وغیرہ کا مقدمہ ہوتا ہے تپ دق سے بھی پچھلے بخار رہنا شروع ہوتا ہے۔ یا یہ کہ کوئی پھوڑا نکلنے والا ہوتا ہے تو بھی بخار آجاتا ہے۔ آخری صورت پر بچہ کسی نہ کسی جگہ درد کی شکایت ضرور بتلاتا یا اوسکا اشارہ کرتا ہے۔

متعدی بخار کی ابتدا عموماً یکایک قے، دردسر، بخار اور بیچینی سے ہوتی ہے یہان تک کہ اصلی وجہ ظاہر ہو جاتی ہے

مسلسل بخار کی حالت مین غیر ضروری سامان و فرنیچر سے کمرہ کو خالی کر دینا چاہیئے اور بچہ کو کمرہ مین رکھنا چاہیئے اور جن ہدایات و تدابیر کا تذکرہ اس کتاب مین کیا گیا ہے اون پر عمل کرنا چاہیئے۔ اور تاوقتیکہ ٹمپریچر حسب معمول ہو جاوے سیّال غذائین دی جائین۔ پانی اور بارلی واٹر اور فواکہات شربت پلائے جائین۔ گرم پانی اور صابون سے بچہ کا تمام جسم روزانہ دہونا چاہیئے لیکن دہونے کے وقت احتیاط کی ضرورت ہے کہ بچے کو ٹھنڈ نہ پہونچے بچون کی بالون کو بھی چھوٹا کر دینا مناسب ہے کمرہ ون کی کھڑکیونکو نہ کرنا چاہیئے بلکہ سرخ پردے اون پر لٹکا دینے چاہیئین بخار مین کو روشنی اور چمک ناگوار ہوتی ہے بستر بہت ہلکا ہوا ور جلد جلد

بدلا جاوے - اگر بچہ خود حرکت نہ کر سکتا ہو تو وقتاً فوقتاً کروٹ بدلوا دی جائے چیچک مین اوٹ میل واٹر Oatmeal water سی جسم کو دہویا جاوے اور دہونے کے بعد کاربولک آئل تمام جسم پر لگانا چاہئے - اگر روزانہ اسپر عمل کیا گیا تو نہ کھجلی پیدا ہوگی اور نہ جلد نوچیگا - نیلے یا سرخ کانچ کے کمرہ مین رکھنے سے داغ نہین رہتے - نیم کی دہونی بہی دینا مفید ہے خسرہ اور انٹرک بخار مین شدید کھانسی اور نمونیا ہو کر اصلی مرض پیچیدار ہو جاتا ہے - بخار کے بکایک تیز ہو جانے اور جلد جلد تنفس اور کھانسی سے اسکی ابتدا ہوتی ہے -

انٹرک اور نمونیا کے بخار اور خناق وبائی مین بچہ کو کسی حالت مین تنہا نہ چھوڑا جاوے - کیونکہ اگر وہ اوٹھکر بیٹھہ گیا تو قلب کی حرکت بند ہوکر مرجانے کا اندیشہ ہوتا ہے -

خناق وبائی اور لال بخار مین حلق متورم ہوجاتا ہی ٹھنڈے پانی مین فرائرز بلسم Friars balsam یا روغن تارپین ڈالکر ایک بند دیگچی مین خوب جوش دیکر ابخرات مین سانس دلائین اس سے بچہ کو تسکین حاصل ہوتی ہے مرض خناق وبائی مین پچکاری کی ذریعہ سے جلد مین دوا پہونچانے سے بہت سے بچون کی جانین بچ جاتی ہین - اور اگر ابتدا مین پچکاری دی جاوے تو پہر دیگر تدابیر کی چندان ضرورت نہین ہوتی خسرہ اور چیچک مین آنکہہ اور کان دونون پر اثر ہو جاتا ہے اور

ہمیشہ بہ احتیاط اونکو دیکھتے رہنا چاہیئے اگر ضعف بصارت وسماعت محسوس ہو
یاکوئی مادہ خارج ہونے لگے تو ہرگز غفلت مناسب نہین ہی

ان تمام بیماریون مین نہ صرف بچہ کو بقیہ گھر کے لوگون سی اور دیگر اشخاص سی دور رکھنا چاہیئے بلکہ ماں اور تیمار دار کو بھی احتیاط ہونی چاہیئے - یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ اگر حماقت آمیز اور خطرناک غفلت ان امراض مین نہ کیجاے تو یہ بیماریان بیست و نابود ہوسکتی ہین -

جسطرح لباس اور کپڑے سے چھوت ہوجاتی ہی اوسیطرح سر کے بال اور جلد سے متعدی امراض ایک جسم سے دوسرے جسم مین منتقل ہوتی ہین - اسلئے صاف ظاہر ہی کہ ایسے مریض کے تیمار دار کو کوئی کہان تک دافع عفونت ادویہ سے پاک صاف کرسکتا ہی -

مکھیان بھی متعدی امراض کی پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہین اسلئے ہر چیز کو انسے بچانے کی ضرور کوشش کرنی چاہیئے جب مکھیان زیادہ ہون تو مکھی مارنے کا کاغذ جو انگریزی چیزون کی دکانات ملتا ہی ضرور گھر مین رکھنا چاہیئے مکھیان اسپر چپٹ کر مرجاتی ہین اور اسطرح ایک حد تک یقینی کم ہوجاتی ہین کھانے پینے کی چیزین تو لازمی طورپر ڈہک کر اور احتیاط کی ساتھہ رکھنی چاہئین اکثر مائین بچون کی منھ ہاتھہ صاف نہین رکھتین جسکی وجہ سے مکھیان بھنکتی رہتی ہین اور یہ بد احتیاطی نہایت اندیشہ ناک ہے -

یہ سچ ہی کہ سواے حافظ حقیقی کے کوئی دوسرا اوس چھپے ہوے لشکر یعنی جراثیم سے جو صحت انسانی کا دشمن ہی محفوظ نہین رکھسکتا لیکن اوسی نے ہمکو عقل بھی عنایت کی ہے جس سے ہم حفاظت کی تدابیر بھی اختیار کرسکتے ہین جسطرح کہ ابتدا سے آجتک دشمنون کی حملون سے

محفوظ ہیں اور اونکو تباہ کرنے کیلئے انسان نے محض عقل ہی کی زور سے عجیب عجیب اسلحہ ایجاد کئے ہیں اور اونکو استعمال کیا جاتا ہے۔ اسیطرح اس دشمن لشکر سے بچنے کی تدابیر بھی عقل ہی نے بتائی ہیں اونسے کام نہ لینا دراصل خدا کی نافرمانی ہے وہ فرماتا ہے وَلَا تُلْقُوا بِاَیْدِیْکُمْ اِلَی التَّھْلُکَۃِ یعنی اپنے ہاتھوں کو ہلاکت میں مت ڈالو یعنی اون اسباب سے بچا اور اون تدابیر کو اختیار کرو جو ہلاکت سے حفاظت کرتی ہیں پس اگر کوئی شخص اس سے لاپروائی کرے یا اون تدابیر پر عمل پذیر نہ ہو تو اوسکا لازمی نتیجہ ہلاکت ہے جسکو خودکشی اور خدا کی نافرمانی کہنا کسیطرح نامناسب نہیں ہے اسلئے یہ ضروری امر ہے کہ جو لوگ تیمارداری کرتے ہوں وہ بھی کچھہ دنوں تک دیگر اشخاص سے دور رہا کریں خطوط بھی متعدی امراض پھیلاتے ہیں اور نوکروں کی بھی یہی حالت ہے۔

بروئے تجربات کے ڈاکٹر تھیوہام نے نقشہ ذیل میں مختلف متعدی امراض کے چھوت کا زمانہ وغیرہ درج کیا ہے۔

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	خشخاش کی دانوں کی مانند چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو ابیس ہیں	دو سے تین ہفتہ تک تا وقتیکہ کھانسی کا آنا اور کھرنڈ کا گرنا بند نہ ہو جائے	دس یوم

نام مرض	حالت	زمانہ سرایت مرض	زمانہ، یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت
خسرہ	ملکر گول دھبے بنا دیتے ہیں پہلے پیشانی، گردن سینہ پر بخار کے چوتھے دن نمودار ہوتے ہیں		
چیچک	بخار کے تیسرے دن پیشانی پر دانے نمودار ہوتے ہیں پانچویں دن شفاف رطوبت پیدا ہو کر چھالے ہو جاتے ہیں بخار ہوتا ہے	قریباً چھ ہفتہ تاوقتیکہ جلد صحیح طور پر صاف نہ ہو جائے	۱۲ - ۱۴ دن
سرخ بخار	چمکدار سرخ اور ابھرے ہوئے دھبے تمام جسم پر نکل آتے ہیں۔ گلا متورم ہو جاتا ہے۔	آٹھ ہفتہ تاوقتیکہ جسم سے چھلکوں کا گرنا اور رطوبت کا اخراج بند نہ ہو جائے	۲- سے ۵ دن

زمانہ یا چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	زمانہ سرایت مرض	حالت	نام مرض
۲ سے ۳ ہفتہ	شروع ہونے سے چار ہفتہ تک	گردن کے غدود متورم ہوجاتے ہیں بخار ہوتا ہے ابھرتے اور تحلیل ہوتے رہتے ہیں بخار ہوتا ہے	گلسوئے
۲ سے ۵ دن	دو ماہ جب تمام رطوبت کا خارج ہونا بند ہوجائے	بخار اور حلق کا ورم ساتھ ہوتا ہے دوسرے تیسرے دن حلق کی سفید جھلی میں دانے نکل آتے ہیں	خناق دبائی
۷ سے ۱۴ دن تک	شروع ہونے سے دو ماہ تک یا جبتک کھانسی کا سلسلہ قایم رہے	بخار کے ساتھ کھانسی آتی ہے اور قے ہوتی ہے	کالی کھانسی یعنی کُکر کھانسی

گٹھیا

بعض اوقات بچون کے اس مرض کی شناخت مین سہو ہو جاتا ہے لیکن اگر درد رہا ہو یا درد سر اختناق اور حلق مین ورم اکثر ہو جایا کرتا ہو تو سمجھنا چاہیے کہ گٹھیا کا مادہ بچے مین موجود ہے

یہ عوارض دیکھنے مین بہ ظاہر خفیف ہوتے ہین لیکن قلب کو دایمی طور پر نقصان کرتے ہین۔ اسلئے مان کو لازم ہے کہ ان شکایات کو خفیف نہ سمجھے بلکہ پوری توجہ کرے

شدید گٹھیا مین یکایک ٹمپریچر بہت تیز ہو جاتا ہے اور تمام جوڑ ورم کر جاتے ہین۔ ایسی صورت مین بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹائے رکھنا اور بستر کو گرم رکھنا چاہیئے۔ اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا اور طبیب یا ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے۔

ایسے بچون کو ہمیشہ خواہ کوئی موسم ہو اونی کپڑے پہنائے جائین اور غذا مین زیادہ تر دودھ، فروٹ ترکاریان اور ہلکا گوشت ہونا چاہیئے گرم آب و ہوا اور ملیریا سے پاک ہونا ضروری ہے

رعشہ

جس بچہ مین گٹھیا موروثی ہوتی ہے اوسکے جسم مین رعشہ پیدا ہوجانے کا

مادہ زیادہ ہوتا ہے اسس مرض مین جسم کے ایک یا دونون جانب اختیاری عضلات مین غیر منتظم حرکات پیدا ہوتی ہین۔ چنانچہ اسس مرض کا نام ڈاکٹری مین کوریا Coria ہے کمزور بچے اور علی الخصوص جو بچے بہت زیادہ ذہین ہوتے ہین اور مدرسہ مین بہت زیادہ محنت کر کے اپنے کو تھکا دیتے ہین اون پر اس مرض کا جلد اثر ہو جاتا ہے۔

ابتدا مین بچہ ہلتا ہوا معلوم ہوتا ہے چہرہ اور اعضا مین بے قاعدہ طور پر جنبش ہوتی ہے اگر علاج وغیرہ نہ کیا جائے تو یہ حرکات شدید اور ہر وقت ہونے لگتی ہین بچہ کمزور، اور سست ہوتا جاتا ہے

شروع مین جب علامات ظاہر ہون تو بچہ کو بستر پر چپ چاپ لٹا دینا چاہئے۔ اور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے بچہ کو ہلکی اور مقوی غذا کھلائی جاے۔ اور تازہ ہوا خوب پہونچتی رہے۔ اسس مرض کے دورہ کے بعد ایک یا دو سال تک پڑھنا وغیرہ چھڑا کر بالکل آرام کرانا چاہئے۔ گرم غسل کے بعد ٹھنڈے پانی مین قدرے نمک ڈال کر اسپنج روزانہ کرتے رہنا چاہئے

خواب مین ڈرنا

جو بچے کمزور اور نحیف ہوتے ہین یا پڑہنے کے بار گران سے دبے ہوے ہین اون کو اکثر وحشت ناک خواب دکھائی دیتے ہین اور جاگ اوٹھتے ہین اور

خوف کے مارے چلانے لگتے ہین اور بقیہ شب بے خوابی یا بے چینی مین گذارتے ہین اصل سبب اس مرض کا بدہضمی ہوتا ہے اور حلق کے اندرونی عضلات مین ورم ہوکر دانے نکل آتے ہین جسکی وجہ سے دم گھٹنے لگتا ہے ایسے بچون کو پاک صاف اور فرحت بخش مقام مین رکھین اور سبق وغیرہ کے بار سے سبکدوش اکردین۔ شب مین بہت ہلکی غذا کھلائی جاے اور شام ہی کے وقت غذا دینی مناسب ہے۔ اور قبل سونے کے گرم غسل کرادیا جاے ٹھنڈے پانی مین ہاتھ موںنھ دہلا دینے سے بچے کو تسکین ہوجاتی ہے اور دودہ اور پانی بچے کو ضرور پلانا چاہیئے اور مٹھائی یا چاکولیٹ یا کوئی دوسری چیز جو پسند کرے دیجاے۔

درد سر

درد سر کی وجہ سے اگر بچہ شب مین کم سوتا ہو یا یکایک خوف زدہ ہوکر چلا اوٹھتا ہو تو ڈاکٹر کو دکھانے مین توقف نہ کرنا چاہیئے۔ جب گٹھیا کا اثر بچہ کی آنکھ، کان جگر، معدہ پر پڑنے والا ہوتا ہے تو پہلے درد سر ہوتا ہے ایسی حالت مین درد سر کے علاج کے بجاے اوسکے اصلی سبب کے دور کرنے کی تدبیر کرنی چاہیے۔

تاریک کمرہ مین آرام کرنا اور کسٹر آئل کا ایک ڈوز بچہ کو پلا دینا کافی ہوتا ہے

اگر لوہ کی وجہ سے درد سر ہو تو برف مین کپڑے کو ٹھنڈا کر کے سر پر رکھنا
مفید ہوتا ہے

کان کا درد

ورم ہو جانے کی وجہ سے کانون مین درد شدید ہوتا ہے اور بے چینی
اور درد سر بچہ کو لاحق ہوتا ہے۔ پھوڑے کے پھوٹ جانے اور پیپ وغیرہ
نکل جانے پر گرم سینک یا پولٹس سے یا گرم بورک لوشن Boric lotion کی پچکاری لگانے
سے درد مین افاقہ ہو جاتا ہے۔ پچکاری سے دھونے اور خشک کرنے کے بعد چند
قطرے گلیسرین بورکس و لاڈنم Glycerion Boric ladanium کی ایک چمچہ مین گرم کر کے کان مین ٹپکا دینا
فائدہ دیتا ہے۔ نیم اور شہد ڈالنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ مور کا پاؤں گھسکر
اور گرم کر کے ڈالنا مفید ہے لیکن اگر کانون کا درد ایک دو روز سے زائد
رہے تو ڈاکٹر کو فوراً بلانا چاہیئے۔

نکسیر

اعتدال کے ساتھ نکسیر آنے سے متردد نہ ہونا چاہیئے طبیعت خود
فاسد مادہ کو خارج کرتی ہے۔ اگر کمزور بچون کو زیادتی کے ساتھ آئے
تو البتہ اندیشہ ناک ہے زیادہ آنے کی صورت مین بچون کو پیٹھ کے بل لٹا کر

پیشانی اور گردن کے پیچھے برف رکھنا چاہیئے۔ کوتھمیر یعنی سبز دھنیا پیسکر تالو پر رکھنا بھی مفید ہے اگر ان تدابیر سے نفع نہ ہو تو ڈاکٹر کو ضرور بلانا چاہیئے۔

ہاتھ پانون کی جلد کا پھٹنا

انگلی اور انگوٹھون کے پھٹنے کو روکنے کی بہترین تدبیر یہ ہے کہ بچہ کو مقوی غذائین کھلائی جائین اور تازہ ہوا مین خوب ورزش کرائی جاے۔ پاؤن مین اونی پاتابہ اور ہاتھون مین اونی دستانہ رہے۔ اور ملایم بوٹ ہو۔ بوٹ کے اندر فلالین کا استر ہو تو بہت اچھا ہے۔ دن مین دو بار ایک اونس گلیسرین ایلم Glycerian alum سے ہاتھ پاؤن کی خوب مالش کیجائے صبح شام دو بار گرم پانی سے غسل دیا جاے۔

جب جلد پھٹنا شروع ہو تو اوس کا علاج مثل پھوڑے کے کرنا چاہیئے ہوا سے بچانا ضروری ہے بورا سک مرہم Boric کی ڈریسنگ اوس وقت تک کرنا چاہیئے تاوقتیکہ اچھا نہ ہو جاے۔ جس بچہ کو یہ مرض ہوتا ہے اوس کو ہلکی اور زود ہضم و مقوی غذا اور دیگر مقویات کی ضرورت ہے۔

شعیرہ یعنی گوہنجیان، یا گوہنجہنیان

آنکھون کے پپوٹون کی پھنسی کو طب مین شعیرہ اور عامتہً گوہنجنی کہتے ہین اور مثل دیگر پھوڑون کے یہ بھی خرابی خون کی علامت ہے۔

گرم بورک ایسڈ لوشن boric acid lotion سے دن مین کئے بار آنکھون کو تا وقتیکہ گوہنجہنی اوپر نہ آجائے دہوتے رہنا چاہئے۔ بعد ازان ایک باریک سوئی سے چھید کر اور دباکر مواد نکال دینا چاہئے اور مریض بچون کو چند ہفتہ تک مقوی غذا دی جائے بادام کا سخت چھلکا بھی لگانا مفید ہے۔ نیز گوہنجیر پیسکر لگانا فائدہ دیتا ہے

سوتے مین زیادہ پسینہ نکلنا

مضبوط اور تندرست بچون کو زیادہ محنت کرنے پر صرف پسینہ آتا ہے اگر دو سالہ بچہ کو پسینہ زیادہ آئے تو ضعف اعصاب کی علامت ہے اور بعد مین تپ دق ہوجانے کا خطرہ ہوجاتا ہے۔ بعض کمزور بچون کو عموماً سوتے مین یا صبح اوٹھنے کے وقت زیادہ پسینہ آتا ہے۔ ایسے بچون کو ضرور ڈاکٹر کو دکھانا چاہئے۔ اور پسینہ سے ترشدہ کپڑون کو احتیاط کے ساتھ اتارتے رہنا چاہئے سوتی پارچے تو پہنائے ہی نہ جائین۔ اگر اصول حفظان صحت کے لحاظ سے بچہ کو لباس پہنایا جائے یعنی صرف تین کپڑے اونی ہون اور اوپر سے فلالین کا

باسنڈ رہو تو غالباً زیادہ پسینہ نہ آویگا اور جو کچھ ہوگا وہ جلد ابخرات بنکر خشک ہوجائیگا۔

شام کی غسل کے بعد نیم گرم پانی میں بورکس اور بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bycarbonate of Soda ملا کر اسپنج کرنا چاہئے۔ اگر ہاتھ پاؤں میں زیادہ پسینہ آتا ہو تو نیم گرم پانی میں ایک چمچہ ٹنکچر بلاڈونا Tincture bladona ملا کر ہاتھ پاؤں کو دہوتے رہنی سے زیادہ پسینہ آنا رک جاتا ہے جن بچوں کو شب میں پسینہ آتا ہو اون کو غذا اچھی دی جائے۔ اور سونے کے قبل ایک پیالہ گرم دودھ کا پلا دینا چاہئے۔

باب نہم

متفرق تدبیرین

بچہ کی نگرانی صحت۔ بچہ کو ٹیکہ لگانا۔ بچون کے متعدی امراض اور علامات وانسداد۔ زہر کی شناخت اور علاج چند اتفاقی حوادث۔ اتفاقی حوادث مین تیمار داری۔ مریضون کو غسل کے مختلف طریقے۔ ڈاکٹری وطبی اوزان۔ فہرست ادویہ دواخانہ خانگی۔ بچون کی ہلکی غذائین۔

بچہ کی نگرانی صحت

بچے کی آئندہ زندگی کو کامیاب بنانے کے لئے سب سے مقدم چیز اوسکی باقاعدہ پرورش ہے، اسی سے اوسکے قواے جسمانی مین طاقت آتی ہے دل ودماغ مین شگفتگی اور ذہن مین جودت پیدا ہوتی ہے لیکن اس سے جسقدر بے پروائی برتی جاتی ہے اوسکی کچھہ انتہا نہین، امرا جو کہ ایک ایک بچے پر کئی کئی آیائین، اور کھلائیان رکھتے ہین وہ اونکی تنخواہ، اور اخراجات کا بار تو اوٹھاتے ہین، لیکن باقاعدہ پرورش کیطرف توجہ نہین کرتے مائین جنپر باپ سے زیادہ پرورش کا بار عائد کیا گیا ہے اصول وقواعد پرورش سے واقف نہین، اسلئے وہ کوئی انتظام نہین کرسکتین اور یہی وجہ ہے کہ نسلین کمزور ہوتی جاتی ہین، اور بچے عموماً مختلف اقسام کی بیماریون مین مبتلا رہتے ہین پڑھی لکھی ماؤن کو لازم ہے کہ وہ ایسی کتابون کو مطالعہ مین رکھین جن مین اصول وقواعد صحیح ہون اور اونکے مطابق پرورش کیجاے اگر ایک نسل بھی اسطرح سے پرورش پالے

تو پھر باقاعدگی کا سلسلہ جاری ہو جائیگا کیونکہ ایک طرف عورتون مین تعلیم کی شاعت ہو رہی ہے اور دوسری طرف باقاعدہ پرورش کے نتائج مشاہدہ مین آجائینگے اسلئے مختصراً اس صیغہ مین بچے کی نگرانی صحت کے قواعد ماؤن کی ہدایت کیلئے تحریر کئے جاتے ہین امید ہے کہ پڑھی لکھی مائین ان قواعد پر عمل کرکے فائدہ اوٹھائینگی۔

جب بچہ چار مہینے کا ہوجائے تو اس زمانہ مین صبح اوٹھکر سب سے پہلے جو کام کیا جائے وہ یہ ہو کہ اوسکو پاؤن پر بٹھائے تاکہ وقت پر قضاے حاجت کرنے کا عادی بنے۔ بعض گھرون مین بچون کے پاخانے کی احتیاط نہین ہوتی اور کثافت و گندگی پھیلی رہتی ہے جو اکثر اوقات خطرناک ہو جاتی ہے۔ اسلئے گھر مین کئی کونڈے اس کام کیلئے رہنے چاہئین جنپر ڈامر لگا ہوا ہو اور اون مین گھاس پھوس رکھا ہو یہ بھی احتیاط رکھنی چاہئے کہ بچہ کا آبدست زیادہ سرد یا گرم پانی سے نہ کیا جائے کیونکہ بچہ کا نازک جسم زیادہ سردی یا گرمی کا تحمل نہین کرسکتا قضاے حاجت سے فراغت کے بعد بچہ کا مونھہ اسپنج سے صاف کیا جائے مسوڑون اور زبان پر گلیسرین لگا کر رومال سے پونچھ دیا جائے پھر دودھ پلایا جائے۔ خواہ مان اپنا دودھ پلائے یا اگر شیشی سے پلایا جاتا ہو تو شیشی سے پلائے یا جو اور مصنوعی غذا تجویز کی گئی ہو تیار کرکے دے۔ اگر آیا ایک ہی ہے تو مان کو یا کسی دوسرے شخص کو ان کامون مین مدد دینی چاہئے اگر غسل کرانا ہو تو دیکھہ لینا چاہئے کہ رات کو پسینہ تو نہین آیا کیونکہ پسینہ کی حالت مین یا پسینہ نکلنے کے بعد ہی فوراً غسل مین جلدی نہین کرنی چاہئے جب وہ اچھی طرح خشک ہو جائے اور تولیہ سے خوب پونچھہ لیا جائے اوسوقت غسل کرانا چاہئے ہندوستان مین اور بالخصوص اون مقامات مین جو بہت زیادہ گرم ہین اگر زیادہ گرم کپڑون مین دبے ہوئے

تو اکثر بچون کو شب مین پسینہ آجاتا ہے ۔ موسم سرما مین دس یا گیارہ بجے اور گرما مین ۹ بجے
دن کو غسل کرایا جاے ۔ رات کو غسل دینا یا بستر مین سُلانا لوت اور باہر کی سردی سے محفوظ رکھتا ہے لیکن
ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایسے غسل کی ضرورت نہین ۔ اور نہ اس امر کی ضرورت ہے کہ ہر موسم مین روزانہ
غسل دیا جاے کیونکہ اون لوگون کے بچے جنکے یہان برانڈی وغیرہ حرام ہے یا استعمال نہین کیجاتی غسل کی
سردی کی متحمل نہین ہوسکتے چھوٹے بچون پر سردی کا اثر جلد ہوتا ہے اور بالخصوص غسل کے بعد اسلیے وہ لوگ جو شراب
پیتے ہین برانڈی کی چند قطرے استعمال کرادیتے ہین اور سردی کے اثر سے حفاظت رہتی ہے مگر چونکہ مسلمان اور
جو لوگ اسکو برا سمجھتے ہین استعمال نہین کرینگے ۔ لہذا بچون کو روزانہ غسل دینے سے احتمال نقصان ہے۔

اسکا خیال رہے کہ سرد ہوا نہ لگنے پاے، کیونکہ بچہ کی جلد بہت نازک ہوتی ہے اور سردی گرمی کا اثر جلد قبول
کرتی ہے۔ یا گرم پانی مین اسفنج بھگو کر بچہ کا جسم پونچھا جاے پانی نوے درجہ تک مقیاس الحرارت کے مطابق گرم
ہونا چاہیے صابون اچھی قسم کا ہو اور بغیر رنگ یا خوشبو ملی ہو رنگ یا خوشبو کا نشانہ یہ ہے کہ خراب قسم کے صابونکے عیب کو
چھپانا ہوتا ہے ان سے جلد مین سوزش محسوس ہوتی ہے پونچھنے یا نہلانے کے بعد فوراً بچے کا جسم اچھی طرح
نرم تولیے سے پونچھکر کوئی اچھی قسم کا پوڈر بغلون، چڈون اور جوڑون مین لگانا چاہیے اگر بچے کو دن مین دو بار
نہلایا جاے، تو تمام بدن مین صابون ملنے کی ضرورت نہین، بچے کے ہاتھ پیرون کے ناخن کاٹنے مین اسکا
خیال رہے کہ سیدھے کٹ سکین، کیونکہ پہلو مین کاٹنے سے کور نکل آتی ہے نوزائیدہ بچہ کے کانون کا بہت خیال درحفاظت
رکھنا چاہیے، اونکا کان بعد کو ہمیشہ کیلیے چھوٹا اور خوشنما ہونا، یا سخت یا نکلا ہوا ہونا زیادہ تر پیدایش سے
چھہ سات سال تک ماں کی دیکھبھال پر منحصر ہے سوتے مین بچہ کے کان ہرگز نہین کرینا چاہیے ، اگر
ادھر ہو سکے معلوم ہون تو نرم ململ کے کنٹوپ سے رات کو ڈھک دئے جاوین بچہ کے بڑے ہونے پر اگر کان باہر کو زیادہ نکلا ہوے

معلوم ہون تو آہستہ آہستہ پیچھے دبائے جائین بعد اوسکے ساتھہ کنٹوپ بھی استعمال کیا جائے
جب بچہ چھوٹا ہو تو روز اوسکا سر دہونا چاہئے لیکن جب بال اوس قدر بڑھ جائین
کہ دہونے کے بعد (نمی رہ جانے کی وجہ سے) تحریک نزلہ کا اندیشہ ہو تو ہر مہینے
سر کے بال مونڈ دینے چاہئین، مونڈنے سے بال گھنے ہوتے ہین اور اون مین
لمبے ہونے کی قوت ہوتی ہے اور سیاہ رنگ پکڑتے ہین اگر ایسا منظور نہ ہو تو
کتر دیے جائین بچے کو باہر لیجانے سے پیشتر آیا کو چاہئے کہ تمام کھڑکیان کہولدے
اور گدہ، پلنگ، چادر، کمبل، موم جامہ وغیرہ دہوپ مین ڈالدے۔
خالی شیشی، اور چوسنی کو صاف پانی مین جس مین چٹکی بھر سہاگہ ملا ہو ڈالدینا
چاہئے، ہندوستان کے بیشتر حصون مین بچے کو ساڑھے چھ اور سات بجے
کے درمیان، باہر لے جانا چاہئے، اس درمیان مین مان کو یا اگر کوئی دوسری
آیا ہو، تو اوس کو چاہئے کہ آٹھ ساڑھے آٹھ بجے تک بچے کے لئے دوسری
شیشی تیار کر رکھے،

اوپر کے دودھ پر اچھی طرح پرورش کرنے کے لئے بڑی ضرورت
اس بات کی ہے کہ غذا معقول طریقہ سے دی جائے، اس کے لئے
مناسب وضع کی دودھ کی شیشی انتخاب کرنی چاہئے، شیشی اس
قطع کی ہو جو جلد اور آسانی کے ساتھ خوب صاف ہو سکے میلنس (موجد کا
نام ہے) کی دودھ کی شیشی مین صرف یہی خوبیان نہین ہین بلکہ وہ نہایت

مضبوط اور پائدار ہوتی ہے، اور اُس مین بچون کی مختلف عمرون کے مناسب خوراکون کے فشان سے ہوتے ہین ہر خوراک کے بعد فوراً شیشی اور چوسنی کو اچھی طرح بُرش سے دھوکر ٹھنڈے پانی مین جس مین سہاگہ ملا ہو، ڈالدینا چاہیے کمسن ماؤن کو دو شیشیان استعمال کرنے مین زیادہ آسانی ہوگی، کیون کہ اون مین سے ایک جب تک پانی مین رہیگی، دوسری استعمال کی جائیگی دودھ کی شیشیون کی صفائی کا خیال نہ رکھنے سے اسہال اور سخت بیماریان پیدا ہوتی ہین۔

بچون کو اوپر کے دودھ پر پرورش کرنے مین مفصلہ ذیل قواعد کی پابندی لازمی ہے۔

(۱) جس وقت دودھ ختم ہو جائے فوراً شیشی علیحدہ کردینی چاہیے

(۲) اگر بچہ پوری مقدار پینے سے انکار کرے، تو فوراً شیشی نکال لینی چاہیے آیاؤن اور ناتجربہ کار ماؤن کو ضرورت سے زیادہ بچون کو کھلانے پلانے کی لت ہوتی ہے۔ اس غلطی سے باز رہنا چاہیے

(۳) اگر بچے کے پینے کے بعد شیشی مین دودھ بچ جائے تو فوراً اُس کو پھینک دیا جائے اور دوبارہ گرم کرکے ہرگز نہ دیا جائے

جب آٹھ ساڑھے آٹھ بجے صبح کو بچہ ہواخوری کرکے واپس آئے تو اُس کو پھر دودھ پلانا چاہیے صبح کی خوراک کے بعد، بچے کو تھوڑی دیر

رفع حاجت کے لئے پیرون یا چوکی پر بٹھلایا جائے، اگر بچہ اس درمیان مین
بے چینی کا اظہار کرے، تو اُس کو کھلونے یا تصویرون سے اگر بہل سکے تو
بھلایا جائے،

گیارہ یا بارہ بجے کے بعد بچے کے کپڑے بالکل اُتار دین، اور
اُسکو ایک کمرے مین اندھیرا کر کے دو تین گھنٹے سُلائین، اگر ممکن ہو تو
کم ازکم چار سال کی عمر تک یہی عمل کیا جائے تو مفید ہوگا، جب بچہ سو کر
اُٹھے، تو اوسے کپڑے پہنا کر غذا دینی چاہیے، اوس کے بعد ساڑھے چار
اور پانچ کے درمیان پھر غذا دینی چاہیے اگر بچہ باہر جانے کے قابل ہے تو
گھنٹہ بھر کے لئے کپڑے پہنا کر سیر کو لے جائین۔ پھر شام کو سات بجے
سُلانے سے پیشتر بچے کو غذا دین،

بہت سی مائین جو بلا سوچے سمجھے یوروپین لیڈیز کی تقلید کرتی ہین۔ یا اینگلو انڈین
مائین غلطی سے یہ سمجھتی ہین کہ انگلستان کی طرح ہندوستان مین بھی بچون کو
سویرے سے سلا دینا چاہیے وہ غلطی کرتی ہین کیون کہ دن کو دو تین گھنٹے
سونے کے بعد رات کو زیادہ سونے کی ضرورت نہین رہتی ہے۔

ہندوستان کے اکثر مقامات مین بچے کو موسم کی وجہ سے پانچ بجے
شام سے پیشتر باہر نہین بھیجا جا سکتا جتنی بچے کی عمر بڑھتی جائے اتنا ہی
باہر رہنے دینا چاہیے، اندازاً ساڑھے چھ سات بجے شام تک موسم کے لحاظ سے

باہر رہے، بچے کو لٹانے سے پہلے دیکھ لینا چاہیئے کہ بستر، چادر، وغیرہ
یہ چیزیں خشک ہیں یا نہیں، مچھروں سے محفوظ رکھنے کے لئے کسی ہلکی
مچھر دانی کے اندر سلانا چاہیئے ڈش (Dish shaper) کی شکل کی مچھر دانی جو بید کے اوپر
جالی منڈھکر بنائی جاتی ہے، بچے کے لئے نہایت موزون ہے، کیون کہ
اُس مین مچھر نہین گھس سکتے، اور ہوا بھی کافی آتی ہے۔

بچے کو تازہ ہوا، اور ورزش کی بڑی ضرورت ہے ہندوستان کے
بیشتر مقامات مین دو ہفتہ کے بچے کو پھنا اوڑھا کر باہر بھیجنے مین کوئی
ہرج نہین آیا کو اِدھر اُدھر بیٹھکر گپین نہین اوڑانا چاہیئے، بلکہ بچے کو لیکر
پھرنا چاہیئے، کیون کہ جسم کی حرکت اوس کے لئے کافی ورزش ہے۔
گھر مین بھی جب بچہ جاگتا ہو تو گود مین لیکر اِدھر اُدھر ٹھلنا چاہیئے۔ اور کبھی
ایک طرف کبھی دوسری طرف گود مین لینا چاہیئے، کیون کہ آہستہ آہستہ
ہلانا جُلانا بچے کی جسمانی اور اندرونی اعضا کی صحت کے لئے مفید ہے۔

بچے کو جس قدر جلد ممکن ہو ناک سے اچھی طرح سانس لینے کی تعلیم
دی جائے، اُس کو جہانتک ہو سکے مونھ بند کرکے سانس لینا سکھایا جائے
بچے کو باہر دھوپ سے بچایا جائے اور جب وہ ذرا بڑا ہو جائے تو بلا تامل
موسم سرما مین دھوپ کے وقت یعنی سہپہر کے پہننے کی ٹوپی پہنا کر یا چھاتا لگاکر
بھیجا جائے۔

ماں کو اس امر کا علم ہونا چاہیئے کہ آیا کہاں بچے کو لے جاتی ہے، اور اُس کے متعلق جو جو ہدایتیں کی گئی ہیں، اوس پر عمل کرتی ہے یا نہیں، اس کا خیال رہے کہ آیا ہرگز بچے کو بازاری مٹھائی نہ دینے پائے، اس لیئے کہ عموماً حلوائی نہایت گندگی سے بناتے ہیں علاوہ بریں اجزا بھی بہت ثقیل ہوتے ہیں۔

ماں کو چاہیئے کہ آیا کو صاف رہنے، روز نہانے، اور اُجلے کپڑے پہننے کی تاکید کرتی رہے۔

بچے کی غور و پرداخت میں پابندی ایک نہایت ضروری شے ہے ہر روز کے دستور العمل کی پابندی بالکل گھڑی کی طرح کرنی چاہیئے، تاکہ بچہ پابند اوقات ہو جائے اُس کو ہر روز اوقات معینہ پر غذا دینی، کھلانا، اور صبح و شام سلانا چاہیئے، جس سے کم سنی ہی میں اِن اوقات کا عادی ہو جائیگا، اور یہ پابندی بعد کو اُسکی صحت اور فلاح کیلئے مفید ہوگی، چنانچہ نو دس مہینے کی عمر میں اگر اچھی طرح یہ عادت ڈالی جائے تو بچہ اپنے اوقات پر کام کرنے کا عادی ہو جاتا ہے، پھر تو معدہ خراب نہیں ہونے پاتا بچپن میں بیمار رہنے کے دو سبب ہوا کرتے ہیں، قبض اور دست، قبض کی شکایت اکثر اعضائے ہضم کی خرابی اور بعض اوقات ٹھیک وقت پر غذا نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔

جب بچہ پیرون چلنے لگے تو اُس کو دیر تک کھڑا رکھنے سے روکنا چاہیئے اور اتنا نہین چلنے دینا چاہیئے کہ وہ تھک جاے، اگر اوس کی مرضی پر چھوڑ دیا جاے تو وہ تھوڑی دیر کھڑا رہے گا، پھر جب تھک جایگا تو خود بیٹھ کر کھیلنے لگے گا۔ بچے کو چلانے کی کوشش نہین کرنی چاہیئے وہ خود بخود چلنا سیکھ جائیگا، صرف اوسکی دیکھ بھال کی ضرورت ہے، پیرون مین پوری طاقت آنے سے پیشتر کھڑا رہنے یا چلنے سے اون مین کچھ خم پیدا ہو جاتا ہے بچے کو باہر کھلی ہوا مین مختلف طریقون سے کھلانا چاہیئے کچھ دیر تو پیرون چلنے دیا جاے، باقی زیادہ تر گاڑی پر پھرانا چاہیئے بچے کو کوئی بھاری چیز ہرگز نہین اُٹھانے دی جاے، جب وہ اُنگلی پکڑ کر چل رہا ہو تو اس کا خیال رہے کہ اس کا ہاتھ شانہ سے نہ کھنچنے پاے اور نیچا رہے، اُس کو صرف دوسرے آدمی کے سہارے کی ضرورت ہے، بچے کے شانہ کو پکڑ کر نہین اُٹھانا چاہیئے، بلکہ بغلون مین ہاتھ ڈالکر آہستہ سے اُٹھانا چاہیئے، دایہ کو چاہیئے کہ بچے کو کبھی داہنی جانب کبھی بائین جانب گود مین لیا کرے۔

بچے جب کسی سہارے سے کھڑا ہونے لگے تو اس خیال سے کہ وہ آسانی سے کھڑا ہو، اور گرنے وغیرہ کا بھی اندیشہ نہ رہے، کیونکہ جب بچے پہلے پہلے کھڑا ہونا سیکھتے ہین تو اُن کو چلنے پھرنے کی بہت خوشی ہوتی ہے اونرس یا آیا اوس کے سنبھالنے کی وجہ سے بیکار ہو کر اپنا کام وقت پر

نہین کر سکتی، اسلئے بچے کے کمرے مین ایک کٹہرہ ایسا رکھنا چاہئے کہ بچہ اُس کو پکڑ کے کھڑا رہے، اور دو چار قدم اُس کو پکڑ پکڑ کے چلتا رہے اور اُس کے محافظون کے کام کے اوقات مین فرق بھی نہ آئے یا ایک ایسا کٹہرہ بنایا جاسے کہ اوسکو پکڑ کر کمرہ مین چلتا تو رہے مگر اوس سے باہر نہ جاسکے تاکہ گرنیکا اندیشہ نہ رہے۔

بچہ کو ٹیکہ لگانا

ٹیکا گائے کی چیچک کے مادہ سے لگایا جاتا ہے۔ گائے کے تھنون مین ایک خاص مرض ہوتا ہے جسکو کاؤپاکس (گائے کی چیچک) کہتے ہین شروع شروع مین جب یہ دیکھا گیا کہ جو آدمی بیمار گائے کا دودھ دوہتا ہے وہ چیچک مین مبتلا نہین ہوتا تو ڈاکٹر جنیر کا خیال معاً اس طرف منتقل ہوا کہ اگر انسان کے جسم مین یہ مادہ گائے کے تھن سے نکال کر داخل کیا جائے تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے۔ غور کرنے سے یہ بات معلوم ہوئی کہ گائے کی چیچک آدمی کی چیچک کے بالکل برعکس ہوتی ہے۔

اگر گائے کی چیچک کا مواد آدمی کے جسم مین داخل کیا جائے تو اندرونی حالت مین تغیر ہونے کی وجہ سے چیچک کے جراثیم ضائع ہو جاتے ہین یہ ثابت ہوا ہے کہ کسی حالت مین ٹیکہ کا اثر عمر بھر نہین رہتا۔ لیکن اگر دوبارہ ٹیکہ لگوا لیا جائے تو عمر بھر چیچک نہین نکلتی اور اگر اتفاق سے

نکل بھی آئے تو بہت خفیف نکلتی ہے انگلستان اور دیگر ممالک یورپ مین اس مرض کا اس قدر انسداد ہوگیا ہے کہ مشکل سے کوئی ایسا شخص نظر آئیگا جس کے بدن پر چیچک کے داغ ہون۔

ہندوستان اور مشرقی ممالک مین جہان ٹیکہ کا رواج نہین ہے۔ اس مرض مین کثرت سے لوگ ضائع ہوتے اور بے شمار آدمی چیچک کے داغون سے بدشکل ہو جاتے ہین چیچک کی سمیت کا مریض سے دوسرے شخص مین سرایت کرنیکا بمقابلہ انگلستان کے ہندوستان مین زیادہ اندیشہ ہے۔ لہذا ہر ہندوستانی مان کو چاہئے کہ اس موذی مرض سے اپنے بچہ کی حفاظت کا معقول انتظام رکھے ٹیکہ لگانے کا طریقہ بہت آسان ہے اگر ہوشیاری سے لگایا جائے اور بچہ کی مان اور آیا صفائی اور دیکھ بھال رکھین تو کسی قسم کی خرابی کا اندیشہ نہین ہے اور یون تو کچھ نہ کچھ بچہ کی طبیعت ضرور بدمزہ ہو جایا کرتی ہے جس سے مان کو ایک گونہ تشویش پیدا ہوتی ہے لیکن یہ شکایت عارضی ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کا مناسب زمانہ بلحاظ حالات مختلف ہوا کرتا ہے۔ لیکن عموماً چھ ہفتہ سے لیکر تین ماہ کی عمر تک ضرور لگوا لینا چاہئے۔

اگر بچہ تندرست ہو تو حتی الامکان جلد ٹیکہ لگوا دیا جائے لیکن موسم بارش یا بارش کی ہوا چلنے کا زمانہ غیر موزون ہے۔ کیون کہ اس زمانہ مین ٹیکہ سے

نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

ٹیکہ لگنے کے بعد کسی خاص احتیاط کی ضرورت نہین۔ البتہ اس کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس جگہ ٹیکہ لگا ہے وہ مقام چھلنے نہ پاوے اور گرد وغبار سے محفوظ رہے گندی چیزون کے مس ہونے سے خون مین زہر پیدا ہو جاتا ہے جس سے اکثر بچے ضائع ہو جاتے ہین ٹیکہ لگنے کے دوسرے روز وہ مقام کچھ اوبھر آتا ہے پانچوین روز اوس جگہ گول آبلے سے نمودار ہوتے ہین جو اُبھرے ہوے اور بیچ مین ڈبے ہوئے ہوتے ہین۔ آٹھوین روز ان آبلون مین شفاف پیپ بھر آتی ہے اور یہ موتی کی طرح جھلکنے لگتے ہین۔ آٹھوین روز سے دسوین روز تک ہر آبلہ کے گرد ایک سرخ سا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے دسوین روز بشرطیکہ اس درمیان مین کوئی خرابی واقع نہ ہوئی ہو تو ورم تحلیل ہونا شروع ہوتا ہے، آبلون کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے اور اون پر پپڑیان جم جاتی ہین، اکیسوین روز کھرنڈ جھڑ کر ہمیشہ کے لئے داغ رہجاتا ہے۔ اگر ٹیکہ لگوانے کے بعد مذکورہ بالا علامات پیدا نہ ہون یا آبلے پانچ روز سے قبل پیدا ہو جائین اور سرخ حلقے نمودار نہ ہون تو دوبارہ ٹیکہ لگوانا چاہیے۔

ٹیکہ کے بعد بچہ کی نگہداشت مین بہت احتیاط کی ضرورت ہے ٹیکہ لگنے کے

بعد بچے کے بازو کو ہر قسم کی رگڑ سے محفوظ رکھنا چاہیے کرتے وغیرہ کی آستینیں ڈھیلی رکھی جائین، اس کی آسان ترکیب یہ ہے کہ آستینون کی سیون کھولکر اون مین فیتے ٹانک دے جائین تاکہ جتنی چاہین آستینین ڈھیلی رکھین ان مقامات کی سوزش دور کرنے کے لئے سفوف کسائڈ آف زنک Oxide of zinc اور بورک ایسڈ Boric acid ہوزن بہت مفید ہے۔

اگر زیادہ رگڑ لگ گئی ہو، اور ڈاکٹر کے ملنے مین وقت ہو تو فوراً اوس مقام پر باریک ململ کے ٹکڑے رکھکر باندھ دینا چاہئے اور مقطر پانی مین بوراک ایسڈ Boric acid ملاکر اوس پر ٹپکاتی رہنا چاہئے۔

اگر ٹیکہ کے مقامات مین سوزش زیادہ ہونے کی وجہ سے بچہ کو سخت تکلیف ہو تو اوس جگہ کو گرم پانی سے دھونا چاہیے، لیکن بحالت مجبوری ایسا کیا جائے کیونکہ نمی کی بہت احتیاط رکھنی چاہیے۔ ورنہ آبلون کے سر نرم ہوجائینگے اور عرصہ مین خشک ہون گے

یورپ مین بچون کے ٹیکہ لگانے مین گائے کے بچے کی چیچک کا مادہ استعمال کیا جاتا ہے ہندوستان مین بھی اگرچہ اسی کا رواج ہے لیکن بعض وقت انسان کے بچے کا مادہ کام مین لایا جاتا ہے، لیکن انسانی مادہ کام مین لاتے وقت نہایت تحقیقات کی ضرورت ہے، بچہ تندرست ہو، موروثی

امراض کا مادہ اوس کے خون مین نہ ہو اس لئے اب یہ رواج ہو گیا ہے کہ ہر انگریزی شفاخانون مین یہ مادہ تیار رہتا ہے جس کو تازہ کرنے کے واسطے گائے کے بچے کو ٹیکہ لگایا جاتا ہے، اور پھر اُس کے مادہ سے انسانون کے لگایا جاتا ہے مان کو واضح رہے کہ در اصل ضرورت تندرست بچے کے مادہ کی ہے، خواہ وہ بچہ یوروپین ہو یا ہندوستانی، جس کسی ڈاکٹر کو اس کام کے لئے منتخب کیا جاوے اوسکی واقفیت اور ہوشیاری پر بھروسہ کرنا چاہیئے، کیونکہ اگر وہ جان کر کسی بیمار بچے کا مادہ استعمال کرے گا یا کرنے کی صلاح دیگا تو خود اُوس کی بدنامی اور نقصان ہے مان کو صرف اتنی احتیاط چاہیئے کہ جس بچہ کا مادہ تجویز کیا جاوے اُس کے پچھلے حالات معلوم کر لے، اور یہ بھی معلوم کر لے کہ ڈاکٹر کو اسکی اطلاع ہے یا نہین

بچون کے متعدی امراض اور علامات و انسداد

متعدی امراض کی نسبت جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ ایسے امراض کے باعث نہایت ہی چھوٹے چھوٹے جرم ہوتے ہین - یہ جرم جسامت مین اتنے چھوٹے ہوتے ہین کہ ایک تیز مائی کراس کوپ یعنی خردبین کی مدد کے بغیر دکھلائی نہین دیتے

انفکشن Infection کے معنی ایک شخص کے ذریعہ سے

دوسرے متنفس کو کسی مرض کا لگتا ہے

ہر مرض کے خاص جرم ہوتے ہین جو خاص وہی مرض پیدا کرتے ہین مثلاً تپ محرقہ اسہالی (ٹائیفائڈ فیور) Typhoed fever کے جراثیم سے تپ محرقہ اسہالی لاحق ہو گی۔ ہر قسم کے جرم سے بعینہٖ اوسیطرح کے جرم پیدا ہو کر بڑھجاتے ہین چنانچہ بخار کے ایک جرم سے چوبیس ۲۴ گھنٹے مین سترہ (۱۷۰۰۰) ہزار یا اس سے بھی زیادہ جراثیم پیدا ہوتے ہین خون اور جسم کے عضلات مین اون جراثیم کے پرورش پانے سے مختلف متعدی امراض کی علامات نمایان ہوتی ہین۔ بیماری کے جراثیم جسم سے بعض اوقات سانس یا جلد یا پاخانے کے ذریعہ سے خارج ہو کر یا تو براہ راست دوسرے اشخاص مین سرایت کر جاتے ہین یا ہوا پانی کپڑے کے ذریعہ سے جسم مین داخل ہوجاتے ہین بلی کتے اور ایسے ہی پالتو جانور بھی یہ امراض پھیلاتے ہین مکھی بھی متعدی امراض پھیلانے کا بڑا ذریعہ ہے

جب ہوا غذا پانی کے ذریعہ سے جسم مین کسی مرض کے جراثیم داخل ہو جاتے ہین تو اوسکے موافق اسباب موجود ہونے کی صورت مین یہ جراثیم جلد نشو و نما پا کر خون اور دیگر اجزاء رقیق مین خرابی پیدا کر دیتے ہین جس سے وہ مرض کہ جسکے جراثیم ہین لاحق ہو جاتا ہے اور رفتہ رفتہ اون کا اثر ظاہر ہونے لگتا ہے یعنی مرض کی علامات ظہور

ہوتی ہین اسلئے ان چیزونمین بہت احتیاط کی ضرورت ہے بچون کے جسم مین بیماری کے جراثیم عموماً پانی اور دودھ کے ذریعہ سے داخل ہوتے ہین۔ دودھ کے ذریعے اس قسم کے امراض پیدا ہوتے ہین مثلاً خناق وبائی تپ محرقہ اسہالی مادہ سل کے دانے اور لال بخار (حمی قرمز)

متعدی بخار کے سرایت کرنیکی تین حالتین یا مدتین ہوتی ہین

(۱) اول زمانہ حضانت مرض *Incubation* یعنی جسم مین کسی مرض کے جراثیم داخل ہونے کے بعد سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت اس زمانہ مین ایک عجیب بیچینی اور کسل ہوتا ہے لیکن بعض اوقات مرض کوئی علامات نمودار نہین ہوتین

(۲) شدت مرض کا زمانہ جسکو انگریزی مین انویشن *Invasion* کہتے ہین اس مین جراثیم کی تعداد اور اثرات بڑہجانے سے جسم مین سمیت پیدا ہوجاتی ہے۔ اس درجہ کے شروع ہونے سے پیشتر خفیف لرزہ معلوم ہوتا ہے اور حرارت (ٹمپریچر) بڑہجاتی ہے یہ درجہ مرض کے اعتبار سے دنون یا ہفتون کی معین مدت تک رہتا ہے

زمانہ انحطاط مرض *Defervascence* اس زمانہ مین ٹمپریچر اعتدال پر آجاتا ہے ایسا فاقہ یکایک ہوسکتا ہے، لیکن عموماً

بتدریج ہوتا ہے اس زمانہ مین مرض کے عود کرنے اور پیچیدگیان واقع ہوجانے کی احتیاط ضروری ہے

بچون کے عام متعدی امراض مثلاً خشک کھانسی اور کھسرا اور لال بخار بچون کی بیماریان سمجھی جاتی ہین

گرم ملکون مین اول تو اس قسم کی کوئی بیماری ایسی خطرناک نہین ہوتی کہ وبائی صورت اختیار کرے تاہم بہت تکلیف ہوتی ہے اور اکثر بچے ضائع ہوتے ہین، بلکہ بعض بیماریون مین بوڑھے بھی مبتلا ہوجاتے ہین اشتداد مرض کی میعاد معلوم ہوجانے سے اکثر مان کی پریشانی کم ہوجاتی ہے مندرجہ ذیل نقشہ سے زمانہ حضانت بچہ مین کسی مرض کے سرایت کرنے کی مدت اور امراض ذیل کے متعلق دیگر ضروری باتین معلوم ہوسکتی ہین۔

مرض	زمانہ حضانت یعنی چھوت لگنے سے علامات مرض ظاہر ہونے تک کی مدت	مرض کے اختتام کی مدت	زمانہ سرایت
کالی کھانسی (سعال دیکی)	۱۴ دن کے اندر	۷ سے ۱۴ دن	۶ ہفتے تک مرض کے شروع ہونے کے وقت سے
لال بخار (حمی قرمزی)	۴ دن کے اندر	۱ سے ۷ دن	جبتک بھوسی جھڑنا موقوف نہ ہو
کھسرا	۱۴ دن کے اندر	۱۰ سے ۱۴ دن	" "
[illegible] ٹائفائڈ فیور Typhoid fever	۱۱ دن کے اندر	۲۱ سے ۳۰ دن	جبتک اسہال موقوف نہ ہون
گلسوا	۱۰ کے ۲۲ دن کے اندر	۱۴ سے ۲۴ دن	۱۴ دن آغاز مرض
وبائی خناق	۲ دن کے اندر	۲ سے ۵ دن	جھلی کے نکل جانے کے بعد
ٹائفس فیور Typhus fever	۱۴ دن کے اندر	۲۱ دن سے ایک ماہ	
چیچک	۱۴ سے ۱۷ دن کے اندر	۱ سے ۱۴ دن	

بچون کے متعدی امراض کی علامات

جب ڈاکٹر وغیرہ کے ملنے مین دقت ہو تو ایسی صورت مین مان کو امراض مندرجہ مین سے کسی مرض کی حقیقت دریافت کرنے مین ذیل کے نقشہ سے بڑی مدد ملیگی

مرض	علامات مرض	مرض کا ظاہر ہونا	میعاد
کالی کھانسی	زکام چھینکین، آنکھون مین آنسو بھر آنا۔ حرارت۔ کھانسی	۱۰ سے ۱۴ دن	۴ سے ۷ ہفتے یا اس سے زیادہ
لال بخار	سرخ سرخ دھبے نمودار ہونا	بخار کے دوسرے دن یا چوبیس گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۸ سے ۱۹ دن
کھسرا	چھوٹے چھوٹے سرخ داغ پسو کے کاٹنے کے نشانات کے مانند	بخار کے چوتھے روز یا بہتر گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۱۰ دن
ٹائفائڈ فیور یعنی محرقہ اسہالی	جابجا سرخ داغ	ساتوین سے چودھوین دن	۲۲ سے ۳۰ دن
گلسوے	تکان۔ حرارت، حلق مین درد چہرہ پر ورم	دوسرے سے تیسرے ہفتہ	۲۱ دن
موتی جھرہ	چھوٹے چھوٹے گلابی رنگ کے دانے جو بعد کو آبلے کی شکل کے ہو جاتے ہین	بخار کو دوسرے روز یا چوبیس (۲۴) گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۶ سے ۷ دن
چیچک	چھوٹے چھوٹے سرخ دانے جو آبلہ ہو جاتے پھر بڑھ کر بڑے دانے ہو جاتے ہین	بخار کے تیسرے روز یا اڑتالیس گھنٹے مبتلا رہنے کے بعد	۱۴ سے ۱۹ دن
ٹائفس (تپ محرقہ متزائدہ)	ٹمپریچر روز بروز زیادہ ہوتا ہے پھر رفتہ رفتہ نیچے ہوتا جاتا ہے اگر ایک دم نیچے جائے تو کولیپس (دبرہ اطاقت) ہو جاتا ہے۔	۲۱ دن سے ایک ماہ	چالیس روز

متعدی امراض کا انسداد

جب کسی گھر میں چیچک - ہیضہ - وبائی خناق - کھسرا، تپ محرقہ، تپ محرقہ اسہالی یا لال بخار، نمودار ہو تو پہلے اسکو پھیلنے سے روکنے کی تدابیر سوچنی چاہئین، اور وہ تدابیر یہ ہین

(۱) مریض کو یا تو حتی اگر ممکن ہو تو دوسری جگہہ یا سب سے علیحدہ رکھا جائے اور اوسکے کمرہ کے دروازہ پر ایک چادر دافع عفونت دوا مین تر کر کے لٹکا دی جائے

(۲) جس کمرہ مین مریض کو رکھین وہ ہوادار ہو پہاڑی اضلاع مین اگر ممکن ہو تو کمرہ ایسا منتخب کیا جائے جس مین آتشدان ہو۔

(۳) تمام غیر ضروری سامان اور ایسی اشیا جس مین گرد و غبار یا متعدی مرض کے جراثیم پرورش پا سکتے ہون ہٹا دینا چاہئے۔

(۴) سوا دایہ یا انّا اور اوس شخص کے جو ایسے مرض مین مبتلا ہو چکا ہو۔ اور کسی کو مریض کے کمرہ مین جانے کی اجازت نہ دی جائے

(۵) مکان کی موریون - حمام - ناپاک پانی اور فضلات کے جمع ہونیکے تمام مقامات کی دیکھ بھال رکھی جائے اور معقول صفائی کا انتظام کیا جائے۔

(۶) حوض کنوئین اور تمام پانی کے برتن صاف رکھنے چاہئین -

صاف اور خوش ذائقہ پانی مین بھی اکثر زہریلے اجزاء شامل ہوتے ہین اسلئے اسکا انتظام کرنا چاہئے کہ پینے اور پکانے کے مصرف کا پانی استعمال سے پہلے جوش کر لیا جاے

(۷) اون بچون کو جنکے مکان مین کوئی متعدی مرض پھیلا ہو مدرسہ یا دوسرے گھرون مین نہین جانا چاہئے

(۸) جو لوگ لال بخار مین مبتلا رہکر صحت یاب ہون اونکو چاہئے کہ جتبک کئی بار نہا نہ لین اور دانون کی بھوسی نہ جھڑ جاے کسی سے نہ ملین۔

(۹) جب کوئی شخص بخار مین انتقال کرجاتا ہے تو اوسکی نعش کے ذریعہ سے وہ مرض اور اشخاص کو لگ سکتا ہے اسلئے نعش کو فوراً علحدہ رکھنا اور حتی الامکان جلد دفن کر دینا چاہئے

(۱۰) مریض کے کمرہ مین تازہ ہوا کی آمد و رفت۔ روشنی اور صفائی سے بہتر کوئی شے نہین۔ عطر کے استعمال سے کوئی فائدہ نہین

(۱۱) تمام غیر ضروری سامان مثلاً قالین، پردے۔ تصویرین وغیرہ کمرہ سے نکال دیا جاے ہر شے کو قرینہ سے کمرہ مین رکھا جائے۔ اگر کمرہ سب سے علحدہ نہ ہو تو اوسکے دروازہ پر ایک سوتی چادر لٹکا دی جاے اور روزانہ اوسکو تین چار بار کانڈیز فلیوڈ Condeys fluid یا کاربولک لوشن Carbolic lotion سے خوب تر کیا جائے۔

(۱۲) مریض کے اوگالدان مین کانڈیز فلیوڈ ڈالنا چاہئے جو پارچے بطور رومال کے استعمال کئے جائین، اگر اونکے جلانے کے لئے آگ کا انتظام نہ ہو تو کسی کشادہ برتن مین دافع العفونت عرق رکھا جائے اور اوسمین یہ پارچے ڈالدئے جائین۔

(۱۳) دافع عفونت عرق مین زہر ہوتا ہے۔ اسلئے اسکی بوتلین دوا کی شیشیون کے ساتھ نہ رکھی جائین بلکہ علیحدہ کسی جگھہ رکھی جائین۔

(۱۴) جسقدر فضلات مریض کے جسم سے خارج ہون اونکو حتی الامکان جلد پھکوا کر ظروف کو دافع الکثافت دوا سے صاف کرا دیا جائے

(۱۵) مہریون اور فضلات پر خوب دافع العفونت عرق ڈالا جائے

(۱۶) لال بخار مین جب دانون کی بھوسی جھڑ رہی ہو تو روز مریض کے جسم پر دو مرتبہ تیل لگانا اور صابون ملکر گرم پانی سے اوسکو نہلانا چاہئے

(۱۷) جب بیماری دفع ہوجائے تو مریض کے کمرہ اور اوسکی تمام مستعمل چیزون کو دافع العفونت دوا سے صاف کیا جائے۔

زہر کی شناخت اور علاج

حسب ذیل صورتون مین بچون پر زہر کا اثر ہوسکتا ہے۔

(۱) بجاے دوا کی لینمینٹ[1] یا لوشن[2] Liniment lotion لا دینے سے
(۲) شکر سے منڈھی ہوئی گولیون کو مٹھائی کے دھوکے مین نگل جانے سے
(۳) زخمون کو بہت تیز سم آلود پانی کے دھونے سے
(۴) زہریلے پھل وغیرہ کھانے سے
(۵) ادویات مصوری سے
(۶) اگر بوتل نہ ہلائی جاوے تو ممکن ہے کہ آخری خوراک بہت تیز ہو جائے اور باعث نقصان ہو۔

لینمینٹ اور لوشن کی احتیاط حسب ذیل طریقون سے ہو سکتی ہے
(الف) بیرونی مالش یا لگانے کی دوائین ایسی شیشیون مین رکھی جائین جن کی صورت مختلف ہو۔ اور جن کے رنگ بھی جداگانہ ہون۔ تا کہ اون مین اور پینے کی داؤن کی شیشیون سے کامل طور پر تمیز ہو سکے
(ب) لینمینٹ یا لوشن یا دیگر بیرونی مالش کی چیزون کو پینے کی دواؤن سے کمرہ مین علحدہ کسی اور طرف رکھنا چاہیے۔
(ج) بچہ کو دوا دینے سے پیشتر بوتل کے پرچہ کی ہدایتون کو ہر مرتبہ خوب غور سے پڑھ لینا چاہیے۔ ہر خوراک سے پیشتر بوتل کو خوب ہلا لینا چاہیے

---

[1] لینمینٹ ایک سیال شے ہے جسکی بیرونی سطح جسم پر بعض عوارض مین مالش کیجاتی ہے۔
[2] لوشن اوس پانی کو کہتے ہین جو زخم وغیرہ کے دھونے کے کام مین آتا ہے اور جسمین دوا یا دافع عفونت ملائی جاتی ہین۔

تاکہ آخری خوراک کے اجزا بہت تیز نہ ہونے پاوین۔

نوٹ

اس امر کی بہت سخت احتیاط رکھنی چاہیے کہ جھلا دوائون کو نہ پلانے پاوین اور نہ مخلوط کرنے پاوین شکر سے منڈھی ہوئی گولیون یا لاڈنم Ladanum یا کسی اور زہر کو سب سے علیحدہ کسی مقفل جگہہ یا الماری مین رکھنی چاہیے جو بچون کی دست برد سے محفوظ رہے بہت تیز سم آلود پانی کو اور خاص کر اوس پانی کو جو ڈس انفکٹ کرنے یعنی کثافت دور کرنے مین کام آتا ہے بہت احتیاط سے بنانا چاہیے۔ اوس مین اکثر یہ نقص واقع ہوجاتا ہے کہ دوا کی آمیزش قرینہ کے ساتھ نہین کی جاتی کاربولک لوشن کی مثال لیجیے اگر پانی مین ایسڈ ڈالدیا جائے تو اوسکے اجزا تیل کی طرح پانی کے سطح پر تیرتے رہینگے اور جہان کہین یہ لگا دیا جائے گا بہت تیزی کے ساتھ جلا دیگا۔ حالانکہ ضرورت اس امر کی ہے کہ پہلے ظرف مین ایسڈ ڈالنا چاہیے اور پھر پانی۔

کروسو سبکی مینٹ اور دیگر کثافت دور کرنے کی ادویات جن مین پارہ کا جزو شامل ہوتا ہے بعض اوقات کافی طور پر حل کیے بغیر استعمال کی جاتی ہین

ملہ جوہر شراب اور افیون کا مرکب ہے یعنی ٹنچر اوپیم + Tr: Opium

جس سے احتمال ضرر رہا ہیٹ روپین Atropine کے قطرے اگر چہرہ پر ڈہلک کر
منھ مین چلے جاوین تو کوئی مضائقہ نہین۔ زہریلے پھلون وغیرہ کا
کہانا اس طرح روکا جا سکتا ہے کہ بچون کو اس امر کی خاص طور پر تاکید
کر دی جاے کہ جب تک کو بڑہا بوڑہا اون کو کوئی شے کہانے کے لئے
نہ دے وہ کسی شے کو نہ کہاوین اور اگر کہاوین تو پہلے اجازت لے لین۔
ادویات مصوری اور تیز ایسڈ کو جو زہریلی چیزین ہوتی ہین۔
ایسی جگہ رکہنا چاہئے جہان بچون کا ہاتھ نہ جا سکے۔ اگر بچہ نے زہر کہا لیا
ہو تو قریب سے قریب والے ڈاکٹر کے پاس فوراً جانا چاہیے اور واقعہ کی
پوری تفصیل کہہ دینا چاہئے تاکہ وہ اپنے ہمراہ اسٹمک پمپ Stomach pump اور اوس زہر کا
تریاق لیتا آوے اس امر کو قطعی طور پر پہلے معلوم کر لینا بھی ضرور ہے کہ
دفعۃً بیمار ہونے کا سبب زہر خوری ہو سکتا ہے یا نہین۔ اسکے لئے
اگر مندرجہ ذیل باتون کو مدنظر رکہا جاے تو جلد صحیح اندازہ ہو سکتا ہے
(۱) اگر واقعی زہر دیا گیا ہے تو علامات دفعۃً نمودار ہون گی۔
ایسا اور امراض مین بجز سکتہ، لُو، اور ہیضہ کے بہت کم ہوتا ہے۔ اسلئے
جب کسی شخص کو ان مین سے کوئی علامت مثلاً استفراغ، دست، ہذیان
یا بیہوشی لاحق ہو تو یہ سمجھنا چاہیے کہ اوسکے جسم مین ضرور زہر سرایت
کر گیا ہے۔

(۲) علامات کچھ کھانے یا پینے کے بعد ظاہر ہوتی ہین

(۳) جتنے اشخاص کھانے یا پینے مین شریک ہوتے ہین وہ سب ایک ہی قسم کی علامات مین مبتلا ہوتے ہین۔ ہیضہ صرف ایک ایسا مرض ہے جو کئی تندرست آدمیون کو ایک ہی وقت مین لاحق ہوسکتا ہی

اقسام زہر جب کسی شخص کے متعلق اس کا یقین ہوجاے کہ اس کو زہر دیا گیا ہے تو پھر حتی الامکان زہر کی نوعیت دریافت کرنا چاہیے کیون کہ ہر زہر کا علاج جداگانہ ہوتا ہے۔ بہ نظر سہولت تمام معمولی زہر تین اقسام پر تقسیم کیے جاتے ہین۔

(۱) نارکاٹکس Narcotics poison سم عصبی یعنی وہ زہر جس کا اثر نظام عصبی پر پڑتا ہے۔

(۲) کروسو پائزن Corrosive poison یعنی جلانے والا زہر جس سے موہنہ اور تالو کی جھلیون کو کچھ نہ کچھ نقصان پہونچتا ہے

(۳) اری ٹینٹ پائزن Irritant خراش پیدا کرنیوالا یا سوزش پیدا کرنے والا زہر۔

سم عصبی مین عموماً کوئی نہ کوئی افیون کا جز، کچلہ، کلورل یا کافور ضرور ہی شامل ہوتا ہے اسکی علامات عموماً غنودگی اور گہری نیند ہین بعض زہرون کے کہانے سے ہذیان لاحق ہوتا ہے مثلاً (بیلاڈونا) اور بعض تشنج پیدا کرتے ہین مثلاً کچلا و سنکھیا

اس مین عموماً پتلیان سکڑ جاتی ہین - سانس لینے مین آواز ہوتی ہے اور جسم گرم ہو جاتا ہے - استفراغ بلا کوئی قے لانے والی شے دیئے بہت کم ہوتا ہے -

علاج - جہان تک ہو سکے جلد کوئی قے لانیوالی دوا دی جائے مثلاً

(۱) تین چھٹانک گرم پانی مین آدھی چھٹانک معمولی نمک یعنی نمک طعام ملاکر پندرہ پندرہ منٹ پر جب تک قے نہ ہو برابر پلا دین -

(۲) جوان آدمی کو قریباً پاؤ بھر پانی مین کُٹی ہوئی رائی بہ مقدار ایک یا سوا تولہ ملاکر پلا دین -

(۳) زنک سلفیٹ zinc sulphate بقدار دو ماشہ دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلا دین -

(۴) کاپر سلفیٹ Copper sulphate بقدار پانچ سے دس گرین (ڈہائی سے پانچ رتی) تک دو چھٹانک گرم پانی مین ملاکر پلا دین -

چونکہ سم عصبی کی خاصیت یہ ہے کہ مسموم کو نیند زیادہ آتی ہے - اسلئے اوس کو تیز کافی پلاکر، چلا پھرا کر، اور موتھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دیکر بیدار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے - نازک حالت مین مصنوعی تنفس (جسکی ترکیب آیندہ مذکور ہے) کرانا چاہیے اور کئی گھنٹے جاری رکھا جائے - استفراغ کرانے کے چند گھنٹے بعد کوئی دست آور دوا دینا مناسب ہے

کاربولک ایسڈ - اسکے استعمال کرنے سے اندر سے موتھ سفید اور سخت ہوجاتا ہے ' و تنفس کے ساتھ تیزاب کی بو آتی ہے - جلد ، اور پپوٹے سرد اور چپچپے ہوجاتے ہین -

علاج - ایپسام سالٹ Epsom salt بقدار دو یا تین چمچے (چای) اور اوسکے بعد رائی مسموم کو پلادین - ایپسام سالٹ بار بار پلاکر روغن زیتون ٹھنڈیکا تیل اور انڈے کی سفیدی کا مرکب پانی مین گھول کردین -

کروسو پائزن یا اکال یعنی جلا دینے والے زہر کے کہانے سے موتھ اور مری ومعدہ کی جھلی کو نقصان پہونچتا ہے - اسکی بڑی علامت یہ ہے کہ مریض کو درد کی سخت تکلیف ہوتی ہے اس قسم کے زہرون کو اکثر تیزابی زہر کہتے ہین - ان مین نہ صرف تیز ترشی بلکہ تیز کہار اور بعض معدنی اشیاء شامل ہین -

ترش اشیاء جو بطور زہر کے استعمال ہوتی ہین یہ ہین

منرل ایسڈ Minral acid یعنی معدنی تیزاب ہائیڈروکلورک ایسڈ Hydrochloric acid یعنی تیزاب نمک سلفورک ایسڈ Sulphuric acid یعنی تیزاب گندہک نائٹرک ایسڈ یعنی تیزاب شورہ - Nitric acid

کہار سے زہر کاسٹک سوڈا Caustic soda اور فلیوڈ امونیا Fluid ammnia

سے مہلک اثر پیدا ہو سکتا ہے۔

معدنی اشیا، اس قسم کی چیزیں ہیں جیسے رسکپور، کاسٹک اور سیال جست

علاج - جب کوئی شخص ان میں سے کسی قسم کا زہر کھا جاتا ہے تو عموماً اوسکے حلق اور معدہ میں سوزش ہوتی ہے اور قے اور دست آنے لگتے ہیں۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ ان میں قے لانے والی دوائیں ہرگز نہیں دینی چاہئیں۔ بلکہ روغن زیتون، یا روغن السی یا انڈے فوراً دی جائیں اگر کسی معدنی تیزاب یا اگزیلک ایسڈ Oxalic acid کھایا ہو تو چاک یعنی کھریا مٹی یا میگنشیا magnicia معمولی پانی یا چونہ کے پانی یا میٹھے پانی میں ملا کر پلا دیں اگر مسموم نے کوئی کھاری زہر کھالیا ہو تو کوئی ترش چیز مثلاً سرکہ یا عرق لیموں پلا دیں۔

ارٹیٹنٹ پائزن Irritant poison یعنی خراش پیدا کرنیوالے زہر کے کھا لینے سے بے چینی اور ہذیان لاحق ہوتا ہے عموماً موتھ میں ایک خاص سوزش، حلق خشک اور پیٹ میں درد ہوتا ہے اور پیاس زیادہ معلوم ہوتی ہے۔

ہندوستان میں اس قسم کے مشہور زہر یہ ہیں۔ روغن جمالگوٹہ تبلی کھی، سرمہ، سنکھیا اس زہر کی علامات بہ لحاظ مقدار قسم اور مسموم کی مختلف ہوا کرتی ہیں۔ لیکن عموماً اون کے استعمال سے بے چینی پیدا

ہوتی ہے اور بعض اوقات تشنج اور اوسکے ساتھ ہذیان اور بیہوشی ہوکر
مریض انتقال کرجاتا ہے

علاج۔ وہ ہی کرنا چاہیئے جو نیوریٹک پائزن یعنی سم عصبی کے متعلق
بتایا گیا دونون حالتون مین بڑی ضرورت پہلے اس بات کی ہے کہ معدہ کو
خراب مادہ سے کوئی مقئی دوا دیکر صاف کیا جاوے

اوسکے بعد کوئی تسکین بخش چیز پلائی جاوے۔ مثلاً کچا انڈا، انڈا اور
دودھ۔ جب مریض کو کچھ افاقہ ہو تو کوئی محرک شئے مثلاً تیز چاء یا کافی پلائی
جاوے۔

زہرون کے علاج کے متعلق عام ہدایات لکھی جاتی ہین جن کو
یاد رکھنا اور بوقت ضرورت عمل مین لانا چاہیئے۔

(۱) جب مسموم کو زہر کے اثر سے نیند معلوم ہوتی ہو تو کسی نہ کسی طرح اوسے
بیدار رکھین۔

(۲) اگر تشنج کی کیفیت ظاہر ہو تو موںھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے
دین۔

(۳) اگر موںھ کے آس پاس داغ یا دھبّے نہ ہون تو فوراً کوئی مقئی
دوا پلاکر انڈے دودھ، السی یا سلاد اور پھر تیز چاء دین۔ لیکن روغن
بادام کا استعمال نہ کیا جاوے۔

(۴) جب سونھ کے آس پاس داغ یا دھبے ہون تو مقی شے نہ دین بلکہ تیل اوسکے بعد دودھ یا کچا انڈا اور پانی مین آٹا گھول کر پلا دین۔

(۵) فارسفورس زہر کا شبہ ہو تو تیل نہ دین بلکہ کئی خوراک میگنیشیا اور پانی پلا دین

(۶) مطلق مریض کی جانب سے مایوس نہ ہون۔ تمام معمولی حالتون مین کوئی قے آور دوا دیکر معدہ کو خالی کرین۔

(۷) سموم کے علاج اور شفایابی کی کوشش کرتے رہین گو شروع مین بے سودی کیون نہ معلوم ہو۔ اکثر کئی گھنٹون کے بعد کہین افاقہ شروع ہوتا ہے

(۸) ظاہراً صحت یابی کے بعد بھی مریض کی بڑی دیکھ بھال رکھین کیونکہ اکثر کچھ عرصہ کے بعد زہر کی علامات عود کرتی ہین یعنی زہر دوبارہ خون مین سرایت کرجاتا ہے۔

(۹) جس وقت طبیب آئے اوس سے مفصل کیفیت بیان کرین تاکہ مناسب حال علاج معالجہ مین اوس کو مدد ملے۔

یاد رہے کہ ایسی حالتون مین عجلت کی بڑی ضرورت ہے

عام مقئیات و تریاقات۔ اگر اور کوئی مقئی شے بہنے مین وقت ہو تو دو بڑے چمچے بھر رائی ڈیڑھ پاؤ پانی مین تیار کرکے فوراً مریض کو پلا دی جائے۔ اگر کسی شخص نے کرد سو پائزن کھا لیا ہو تو جیسا کہ اوپر بتایا گیا مقئی شے دینے مین

بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔

اکثر و بیشتر صورتوں مین صرف کوئی مسکن فاوزہر دینا چاہیئے ایک سب سے ضرر تدبیر جو بیشتر مفید ہوتی ہے یہ ہے کہ مسموم کو زیادہ مقدار مین نیم گرم دودھ، روغن کاہو، یا انڈے کی سفیدی اور روغن کاہو یا پانی مین مکھن ملا کر دین اور جہان ڈاکٹر یا طبیب نہ ملتا ہو وہان مندرجہ ذیل تریاقات استعمال کرنے چاہئین۔

زہر	علاج
جوہر کچلہ آرسنک یعنی سنکھیا	گرم پانی مین رائی ملا کر قے دو اتبار دین رائی اور نمک فوراً دین اور بعد استفراغ روغن کاہو دین
طوطیا، سکپور راسب الاحمر زہر سرپ، شنگرف، زہر جست	دودھ، بالائی یا مکھن، دودھ یا انڈے کی سفیدی یا ان کا مرکب زیادہ مقدار مین دین
زہر نارشارامیجی نمک یعنی طرطیر المقی یا نمک قے نسپر سرمہ	استفراغ کرانے کے لئے پہلے گرم پانی اور بعد کو استفراغ روکنے کے لیے آدھی رتی دیک گرین افیون دی جاے۔

زہر	علاج
بے بجھا چونہ کاسٹک سوڈا Caustic soda کاسٹک پوٹاش Caustic potash سپرٹ ہارٹس ہورن Spt. Hartshorn امونیا (فلیوڈ) Ammonia fluid	عرق لیموں یا سرکہ ملا کر خوب پانی پلایا جائے۔
آکسیلک ایسڈ Oxalic acid روغن گندک میوری ایٹک ایسڈ یعنی تیزاب نمک Muriatic acid ایکوا فارٹس یعنی تیزاب شورہ Aqua fortis	صابون، میگنشیا یا کھریا مٹی پانی مین گھول کر ہر دو منٹ کے بعد پلایا جاوے۔
کاربولک ایسڈ کوئلہ کا تیزاب Carbolic acid	آٹا پانی مین گھول کر یا کوئی لعاب دار شئے پلائی جائے۔
کلوروفارم Chloroform روح الخمر کلورل ہائیڈریٹ	مسموم کے سر، موتھ اور گردن پر ٹھنڈا پانی ڈالا جائے اور مصنوعی تنفس جاری کیا جائے (اس کا طریقہ آگے مذکور ہے)۔
لاڈنم یعنی عرق افیون مارفائی یعنی جوہر افیون	تیز کافی اوسکے بعد گرم پانی مین رائی پلا کر قے کرائین اوسکے بعد پھر تیز کافی دین اور مریض کو ملاتے جلاتے رہین

فادزہر یا تریاق — وہ شے ہے جو زہر کے ساتھ مل کر اوس کو بے ضرر

بنا دیتی ہے یا جسم پر خاص کر نظام عصبی پر زہر کے برعکس اثر پیدا کرکے اوسکے اثر کو زائل کر دیتی ہے پہلی قسم کی مثالین یہ ہین

آکسیلک ایسڈ اور معدنی تیزاب کا فاذ زہر کھریا مٹی یا میگنشا ہے اور سنکھیا کا فاذ زہر ڈایالائزڈ آئرن Dialyzed iron (جوہر فولاد) یا میگنشیا اور ٹارٹار ایمی ٹک Tartar emetic یعنی طرطیر المقی کا فاذ زہر مازو ہے

دوسری قسم کی مثالین افیون اوس شخص کو جس نے بلیڈونا کھا لیا ہو سفے کرانے کے بعد دی جاتی ہے اور جس شخص نے زہر کچلہ کھا لیا ہو اوسکو استفراغ کے بعد زہر کلورل دیا جاتا ہے۔

ڈوبے ہوسے کا علاج۔ موںھ، ناک اور گلا صاف کرو پاؤن پکڑ کر اوٹھاؤ تا کہ موںھ اور ناک سے پانی نکل جاوے۔ اگر بچہ شیر خوار ہو تو پاؤن پکڑ کر جسم کو نیچا کر کے جھکولے دو۔ ایک تہ شدہ کمل میز پر بچھا کر لٹاؤ۔ چار منٹ کے وقفہ سے مصنوعی تنفس کراو۔ جسم کو جس قدر ممکن ہو گرم رکھنا چاہیئے اگر ممکن ہو تو تھوڑا سا گرم دودھ حلق کے اندر ڈال دینا چاہیئے۔ اگر کوئی بچہ بیہوش نہ ہوا اور ڈوب جانے کے بعد بہت زیادہ بیمار نہین معلوم ہوتا ہے تو اوس کو کملون مین لپیٹ دینا چاہیئے اور ڈاکٹر کو بلانا چاہیئے کیونکہ ممکن ہے کہ کوئی اندرونی صدمہ پہونچا ہو یا کوئی بیماری مثلاً وجع مفاصل یا پھیپھڑون مین اجتماع خون کی شکایت وغیرہ نہ پیدا

ہو جائے۔

بظاہر مردہ شخص کا علاج رائل ہیومین سوسائٹی آف لندن اس موقع پر مندرجہ ذیل تدبیر اختیار کرنے کی صلاح دیتی ہے۔

اگر ڈوب کر، دم گھٹ کر یا زہر شراب وغیرہ کھا پی لینے سے کوئی شخص نیم جان ہو جائے تو بلا توقف ڈاکٹر کو بلایا جائے۔ مکمل اور خشک کپڑے استعمال کئے جائیں تدابیر فوراً شروع کی جائیں۔ اور امور ذیل کا لحاظ رکھا جائے۔

(۱) فوراً تنفس جاری کریں

(۲) تنفس جاری ہونے کے بعد جسم کو گرم، اور دوران خون کو تیز کریں جب تک ڈاکٹر آئے اور نبضیں ساقط ہوے اور سانس موقوف ہوے ایک گھنٹہ نہ ہو جائے شفایابی کی کوششیں برابر کرتے رہنا چاہئیں۔

قواعد

(۱) **مریض کو لٹانے کا طریقہ** مریض کو ہموار جگہ پر سیدھا لٹا کر سر اور شانے بہ نسبت پاؤں کے ذرا اونچے کریں یا کپڑے نہ کر کے رکھیں۔ گلے اور سینہ پر اگر کوئی تنگ لباس مثلاً گلوبند یا صدری وغیرہ ہو تو اوسے اوتار دیں

(۲) نرخرہ مین ہوا بخوبی جانی چاہیے۔ مریض کا موتھ اور ناک اندر سے صاف کر دین اور موتھ کھول کر اوسکی زبان باہر رکھین ۔ اوسکے اوپر ایک نرم پٹی رکھکر اگر ٹھوڑی کے نیچے باندھ دین تو مناسب ہوگا۔

(۳) مصنوعی تنفس جاری کرنے کے لئے

(الف) مریض کے سرہانے بیٹھکر اوسکے دونون بازو مضبوطی سے پکڑ دو سکنڈ تک سر سے اونچا رکھین۔ (اس طریقہ سے پسلیان اونچی ہو جانے سے تازہ ہوا پھیپھڑون مین داخل ہوتی ہے)۔

(ب) پھر فوراً اوسکے بازو نیچے سینہ سے ملا کر دو سکنڈ تک آہستگی سے دبائین (اس سے پسلیون کے دب جانے سے پھیپھڑون سے کثیف ہوا خارج ہوتی ہے)

(ج) مصنوعی تنفس کو جاری رکھین۔ نہایت استقلال اور احتیاط کے ساتھ یہ دونون تدابیر یکے بعد دیگرے ایک منٹ مین پندرہ مرتبہ عمل مین لائین یہان تک کہ مریض خود سانس لے سکے (اس ترکیب سے قدرتی تنفس کی طرح ہوا آتی جاتی رہتی ہے)

جب مریض خود سانس لینے کی کوشش کرے تو مصنوعی تنفس کی تدبیر کو چھوڑ کر دوران خون پیدا کرنے اور گرمی پہونچانے کی فکر کرین۔

(۴) تحریک تنفس۔ مندرجہ بالا تدبیر کے ساتھ تحریک تنفس کی غرض سے

مریض کو ذراسی تاس وغیرہ سنگھائین اور ایک پر سے اوسکے حلق کو سہلائین اوسکے سینہ اور چہرہ کو جلد جلد ملین اور باری باری سے سرد اور نیم گرم پانی کے چھینٹے مارین۔ اور جسم کے نیچے کے دھڑ کو خشک فلالین سے ملین۔ جب تنفس جاری ہو جائے تو مریض کو نیم گرم پانی مین بٹھاکر اوسکے بازؤن کو مذکورہ بالا ترکیب سے حرکت دیتے رہین۔ یہان تک کہ پوری طرح تنفس جاری ہو جائے۔ پھر مریض کو بیس[۲۰] سکنڈ کے اندر علیحدہ بٹھاکر موئنھ اور سینہ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دین۔ اور امونیا سنگھائین۔

مصنوعی تنفس جاری ہونے کے بعد علاج۔ دوران خون کو جاری کرین اور جسم کو گرمی پہونچائین۔ مریض کو خشک کمبلون مین لپیٹ کر اسکے اعضا کو نیچے سے اوپر کی جانب خوب ملین تاکہ خون وریدون کے ذریعہ سے دل مین واپس چلا جاوے۔ اور گرم فلالین گرم پانی کی بوتلون اور گرم گرم اینٹون سے فم معدہ بغلون اور تلوؤن کو سینکین۔ علامات زندگی ظاہر ہونے پر جب کچھ نگلنے کی قوت آجاے تو ذراسی گرم چا ر یا کافی یا ذراسی برانڈی یا وسکی مین تھوڑا سا گرم پانی ملاکر پلادین۔ زندگی بحال ہوتے وقت اگر مریض کے سینہ پر اور شانون کے درمیان رائی کا پلاسٹر لگادین۔ تو تکالیف تنفس بہت کچھ رفع ہو جائینگی۔

اگر مریض دیر تک پانی مین بھیگا ہو تو حرارت جسمانی کو اعتدال پر

لانے کے لئے گرم پانی مین غسل دین بشرطیکہ تنفس جاری ہو۔

اگر سخت سردی کے اثر سے بہ ظاہر حالت نازک ہو جائے تو جسم کو برف یا سرد پانی سے ملین اور بتدریج گرمی پہونچائین۔ کیونکہ یکایک گرمی پہونچانا نہایت خطرناک ہے۔

جب نشہ کی وجہ سے کسی شخص کی حالت خراب معلوم ہو۔ تو اوس کو کروٹ سے لٹائین اور سر اونچا رکھین۔ مریض کو قے کرائین۔ محرکات کا استعمال ہرگز نہ کرین۔

جب سکتہ یا لو کی وجہ سے مریض بہ ظاہر مردہ معلوم ہو تو سر اونچا رکھین اور اوس کو ٹھنڈک پہونچائین۔ گلے اور سینہ کے کپڑے اوتار دین۔ محرکات کا استعمال کرین۔

ایسی حالت جسکے دیکھنے سے عموماً موت کا گمان ہوتا ہے۔ تنفس یا دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔ آنکھین عموماً نصف بند ہوتی اور پھیل جاتی ہین دانت بیٹھ جاتے ہین انگلیان اینٹھ جاتی ہین۔ زبان دانتون کے بیچ مین نظر آتی ہے اور ناک سے پھین جاری ہوتا ہے جسم سرد اور رنگ زرد ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

اس سوسائٹی نے جو تدابیر اور جو علاج اوپر تجویز کیا ہے اوسکو دو تین گھنٹہ جاری رکھنا چاہیے اور علامات زندگی جلد ظاہر نہ ہونے پر ایسے مریض کی

حالت کو لاعلاج قرار دینا غلطی ہے۔ کیون کہ اس سوسائٹی کی نظر سے ایسے مریض بھی گذرے ہین جن کو پانچ گھنٹہ مستقل علاج کے بعد کہین شفا ہوئی ہے۔

خراش، کتے، بلی اور دیگر جانورونکا کاٹنا

اگر تندرست جانور کاٹ کہائے یا پنجون سے خراش پیدا کر دے تو اوس کو کسی قابل اعتماد دافع عفونت (ڈس انفکٹ) دوا سے احتیاط کے ساتھ صاف کرنا چاہیے۔ کیون کہ اکثر اون کے دانت یا پنجون مین مٹی اور سم آلود اجزا کے بھرے رہنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اگر اس سے بچہ کو تکلیف پہونچے تو چادر سے اوسکے ہاتھ پاؤن باندھ دینا چاہیے۔ اور زخم کو جوش شدہ کپڑا سے صاف کرنا چاہیے یہ کپڑا جوش شدہ سلائن لوشن Saline lotion مین ڈوبا ہوا ہو۔ اس لوشن مین یہ چیزین ہونی چاہئین ایک چمچہ (چار) کہانے کا نمک اور ایک پائنٹ کہولتا ہوا پانی پھر پٹی لپیٹ دینی چاہیے۔ اس ترکیب کو دن مین چوبار کرنا چاہیے۔ اگر اخراج مادہ ہوتا ہو تو اکثر بچہ کو بہت چپ چاپ اور آرام سے رکھنا چاہیے۔ گرمی نہ پہونچنا چاہیے۔ غذا بہت سادہ ہو۔ گوشت نہ دینا چاہیے۔ آنے جانے والون کی آمد و رفت روک دینا چاہیے۔ کسی ایسے

کھیل کی اجازت نہ دینی چاہیئے۔ جس سے طبیعت مین تحریک ہو
شدت درد مین گرم پانی سے سیکنے یا پلٹس لگانے سے بہت آرام
پہونچتا ہے۔

جانورون کا کاٹنا بہت مخدوش ہوتا ہے بعض وقت ممکن ہے کہ
کتا فت بڑھتے بڑھتے ہیڈروفوبیا Hydrophobia یا کز ارکا
مرض ہو جائے۔

اگر کوئی بلی یا کتا کسی بچہ کو کاٹ کہائے تو اوس کو مار نہ ڈالنا چاہیئے
بلکہ اوس کو نہایت سخت نگرانی مین رکہنا چاہیئے۔ کیونکہ اگر جانور تندرست ہے
تو مفت اوسکی جان کا خون ہوگا۔ اور اگر اوس مین جنون کے آثار پائے جاتے
ہون تو اوس سے یہ فائدہ ہوگا کہ بچہ کو ٹیکہ لگا دیا جائیگا۔ شبہہ کی حالت مین
زخم کو کاسٹک یعنے نائٹریٹ آف سلور Nitrate of silver سے داغ دینا چاہیئے۔ یا جلتی ہوئی
لوہے سے یا جلتے ہوئے سگار کی نوک سے غرض جو چیز جلدی سے ہاتھ آجائے
فوراً داغ دینا چاہیئے۔ کزاز یا جبڑے کے کابل جانے کا مرض اکثر اس وجہ سے
ہوتا ہے کہ زخم مین جو کسی کے کاٹنے یا خراش یا چوٹ یا گھوڑے کی لات وغیرہ سے
پیدا ہو جائے۔ تو اوس مین ایک سم آلودہ مادہ کا اثر پیدا ہو جاتا ہے جو
خاک مین چھپا ہوا رہتا ہے۔ ابتدائی علامات یہ ہین۔ جبڑے مین سختی اور
کساؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ گردن اور پیٹ مین تشنج ہونے لگتا ہے بہترین علاج

یہ ہے کہ زخم کو کسی ایسی دوا سے پاک کردیا جائے جو دافع سمیت ہو۔ اگر کزاز کے مرض مین غفلت ہوئی اور معقول علاج نہ ہوا اور اگر مرض ترقی کرگیا تو کوئی علاج کارگر نہین ہوتا۔ اس کا تریاق تیار کیا گیا ہے اور کبھی کبھی مفید بھی ثابت ہوا ہے۔ اس کے علامات زخم ہونے کے ہفتہ عشرہ کے اندر ہی اندر یا بعد کو معلوم ہو جاتے ہین اور علامتون کے ساتھ مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے کسولی بھیجنا بھی مفید ہوتا ہے جہان اسی واسطے ایک مخصوص شفاخانہ ہے۔

مچھر، کھٹمل، پسو وغیرہ کا کاٹنا۔ ان بچون کو جن کی جلد نازک ہوتی ہے، ان چھوٹے چھوٹے کیڑون کے کاٹنے سے بعض وقت بہت سخت تکلیف اور جلن ہوتی ہے اور اکثر بڑے بڑے ددوڑے پڑ جاتے ہین وائلٹ پوڈر Violet powder کلورافارم Chloroform اور اوڈی کلون Eau de cologne ہموزن لیکر ملا دینا چاہئے اور مالش کرنی چاہئے اس سے بہت آرام پہونچتا ہے۔ لیکن اگر اسپرٹ آف امونیا Spt: of ammonia یا یوکلپٹس Eucalyptus کا تیل لگایا جائے۔ اور بھی زیادہ آرام ملتا ہے بھڑ شہد کی مکھی یا مچھر کا ڈنک اگر زخم مین ٹوٹ کر رہ جائے تو اوس کو بڑی احتیاط کے ساتھ نکال لینا جسکی آسان تدبیر یہ ہے کہ ایک سوراخ دار کنجی کا منھ مقام نیش زدہ پر

رکھکر خوب دبا دیا جاے اس سے فائدہ یہ ہے کہ سوزش
پیدا کرنے والا زہر پھیل نہین سکتا۔ چونکہ ڈنک کے زھر
مین ایک قسم کی تیز ترشی ہوتی ہے۔ اسلئے کوئی کھاری
شئے لگا دینے سے آرام ہوجاتا ہے معمولی سوڈا
Soda بھی مناسب اور کارآمد شئے ہے۔ اکثر صابون
تیل گلیسرین Glycerine لگانے سے بھی بہت نفع
ہوتا ہے۔
داء الکلب (Hydrophobia) ہر کتے کے کاٹنے سے
خطرناک اثر مرتب ہونے کا لوگون کو اندیشہ ہوا کرتا ہے اسلئے
یہ بتانا کچھ بے موقع نہ ہوگا کہ اگر کتے کو کوئی مرض نہ ہو تو اوس کے
کاٹنے سے داء الکلب کے لاحق ہونے کا اندیشہ نہین ہونا چاہیے
اس مرض کے متعلق براؤن انسٹیٹوٹ (Brown Institute) نے
مندرجہ ذیل اعلان شائع کیا ہے۔
یہ مرض کتے کو بلا تخصیص عمر و موسم ہوتا ہے اسکی علامت یہ ہے کہ
کتا نہایت سست اور اوداس رہتا اور ادہر اودہر چھپنے کے لئے بیقرار پھرتا ہے
لکڑی پتھر کوڑا کرکٹ جو چیز دیکھتا ہے اوس کو کاٹنے کے لئے دوڑتا ہے اور
یکایک شور و غل سے غیر معمولی طور پر متوحش ہوجاتا ہے۔ اپنے پنجہ سے تالو

اس طرح رگڑتا ہے جیسے اوس مین کوئی شے اٹک گئی ہو۔ اور اوس کو وہ نکالنا چاہتا ہو۔ اوسکے موتھ سے بچدرال بہتی ہے ایک عجیب کریہ آوازسے بہونکتا ہے اور اپنے مالک پر یا جو جانور سامنے آتا ہے اوسپر حملہ کرتا ہے تندرست کتے ابتدائے مرض سے اوس سے دور دور بہاگتے ہین۔ کاٹنے کا مرض شروع ہونے سے کچھ پیشتر کتا اپنے مالک سے غیر معمولی طور پر مانوس ہوجاتا ہے کبھی اوسکے پیر چاٹتا ہے اور کبھی اوس سے کھیلتا ہے اس مرض مین کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کتے کا جبڑا مفلوج ہوجاتا ہے اور اسلئے وہ کاٹنے کے قابل نہین رہتا جب کتے مین متذکرہ علامات مین سے کوئی بہی جنون کی علامت پائی جاوے تو فوراً اوسکے موتھ پر چھینکا چڑہاکر مضبوطی کے ساتھ اوس کو زنجیر سے باندھ دیا جائے اور تاوقتیکہ کسی واقف کار شخص کو نہ دکھایا جائے اوس کو ہلاک نہ کیا جاوے۔

انتباہ۔ جن صاحب کے پاس کتا ہو اونکو چاہیئے کہ کتے سے خواہ وہ دیوانہ ہو یا نہ ہو اپنا موتھ ہاتھ خاص کر جب اوسمین کسی قسم کی خراش ہو ہرگز نہ چھوانے دین جب کوئی دیوانہ جانور یا سانپ کاٹے۔ فوراً زخم کو چوس کر عضو مجروح کے اوپر کی جانب پٹی باندھی جائے۔ یعنی زخم کے اوس پہلو پر جو قلب سے قریب تر ہو خون کو جہانتک ہو بہنے دیا جاوے اوسکے بعد پھر زخم کو چوسا جاوے یہ تدبیر بلا تامل و خطر عمل مین لائی جاوے لیکن جو شخص چوسی

اوسکے ہونٹ، زبان یا منھ مین کوئی زخم نہ ہو۔ خون اچھی طرح نکالنے کے بعد زخم پر پرمینگنیٹ آف پوٹاس Permangnate of potassium رگڑ دینا چاہیے۔

لیکنا بدقسمتی سے ہندوستان مین لو بہت لگ جایا کرتی ہے لو دن کو تیز دھوپ مین نکلنے سے لگتی ہے اور شب کو سخت گرمی کے موسم مین اکثر گرمی کے اثر سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے۔ اگر سر اور گردن اچھی طرح عمامہ یا دھوپ مین پہننے کی ٹوپی سے محفوظ ہو تو لو لگنے کا بہت کم اندیشہ ہوتا ہے

شب کو گرمی کے اثر سے محفوظ رہنے کے لئے خواب گاہ مین ہوا کی آمد و رفت کا معقول انتظام ہونا چاہیے۔

لوگون کا زیادہ مجمع نہ ہو الکحل Alcohol شراب غذا کے بعد فوراً سونے سے اگر پرہیز کیا جاے تو لو یا گرمی کا بہت کم اثر ہو سکتا ہے۔

جس وقت لو یا گرمی کی علامات ظاہر ہون

(۱) مریض کو کسی سرد سایہ دار جگہ یا تاریک کمرہ مین لے جائین

(۲) کپڑے فوراً اوتار کر مریض کو اس طرح چت لٹائین کہ اوس کا سر اور شانے جسم سے کسی قدر اونچے رہین۔

(۳) جب تک افاقہ نہ معلوم ہو یا ڈاکٹر میسر نہ آے مریض کے سر سینہ

ریڑھ کی ہڈی پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔

(۴) مریض کو جہاں تک ہو آرام پہونچائیں

آنکھ، ناک، اور کان میں کوئی شے پڑ جانا اکثر ایسا ہوتا ہے کہ آنکھ میں ریت، کنکر، کسی دہات کا ذرہ یا کوئی کیڑا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے آنکھ میں سخت سوزش ہوتی ہے۔ جب کوئی ایسی شے پڑ جاے تو رومال کے گوشہ کی بتی بنا کر یا نرم برش سے اوسکو نکال لیں۔ ملنا سخت خطرناک ہے۔ اگر زیادہ گرد پڑ گئی ہو تو آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہو ڈالیں۔ گرد نکل جائیگی۔ خراش پیدا کرنیوالی شے کے نکل جانے کے بعد بھی اگر آنکھ میں کھٹک باقی رہے تو اسکی تدبیر یہ ہے کہ پپوٹے چیر کر چند قطرے میٹھے یا زیتون کے تیل کے ٹپکا دیے جائیں۔ اگر اس سے بھی آرام نہ ہو تو کپڑے کی گدی ٹھنڈے پانی میں تر کر کے آنکھ پر رکھی جائے۔ جب چونے یا اور کسی چیز کا ذرہ آنکھ میں پڑ جاتا ہے تو سخت سوزش اور کھٹک ہوتی ہے بعض اوقات ذرہ آنکھ کے ڈھیلے کے نیچے چلا جاتا ہے اسلئے اوس کو جہاں تک ہو جلد نکال لیا جاے اور آنکھ کو نیم گرم پانی سے دہو کر ذرا سا تیل پپوٹے چیر کر آنکھ میں ڈال دیا جاے۔

چھوٹے بچے بعض اوقات پنسل یا کھلونے کے ریزے، دانے، گولیاں وغیرہ نتھنوں میں چڑھا جاتے ہیں۔ ایسی حالت میں اگر ممکن ہو تو

اونکو فوراً نکال لیا جاے اور اگر کچھ دقت ہو تو بلا توقف ڈاکٹر کو دکھایا جاے

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کیڑے مکوڑے کانون مین گھس جاتے ہین اور اکثر بچے ناک کی طرح کانون مین بھی اوسی قسم کی چیزین ڈال لیتے ہین۔ ایسی صورت مین کان کو پچکاری کے ذریعہ سے نیم گرم پانی سے دہویا جاے پچکاری کی نلی کو کان کے اندر نہ داخل کیا جاے بلکہ سوراخ کے باہر رکھا جاے۔ اور ذرا سا گلیسرین یا تیل کان مین ٹپکا دیا جاوے۔ اگر کوئی سخت شے مثل دانے یا پنسل کے ٹکڑے کے پڑ گئی ہو اور پچکاری سے نہ نکلتی ہو تو ضرور ڈاکٹر کو دکھایا جاے ناواقف شخص کو سواے پچکاری کے اور کسی طریقہ سے نکالنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس سے کان کے پردہ کو نقصان پہونچنے کا اندیشہ ہے۔

کسی چیز کو نگل جانا

بچے جو چیز پاتے ہین اوسکو موںھ مین ڈال لینے کی کوشش اور ہوس کرتے ہین اور اکثر ایسے اتفاقات پیش آتے مین رہتے ہین، اگر حلق مین کوئی چیز اٹک جاے تو فوراً بچے کو اولٹا کر دینا چاہیئے۔ یعنی سر نیچے اور پاؤن اوپر لٹکا دینا چاہیئے اور منھ پر آہستہ آہستہ تھپ تھپانا چاہیئے اور اونگلی حلق مین ڈالکر اوس چیز کو اوس جگہ سے ہٹانے کی کوشش کرنا

چاہیئے، یا کم از کم ہلکا نسی یا قے کرانا چاہیئے تا کہ وہ چیز نکل پڑے اگر سنگی اور شہ مذکو نکیلی اور دھار دار نہین ہے تو معدہ مین بلا کسی خراش وغیرہ کے اتر جائیگی، ایسی حالت مین ملین دوائین نہ دی جائین، بلکہ پوری مقدار مین خوراک دی جاے غذا مین گوشت، روٹی اور ترکاریان ہونی چاہیئین تا کہ معدہ سے چیز کے خارج کر دینے مین اعانت کرین، اور دیکھتے رہنا چاہیئے کہ وہ چیز نکلی یا نہین،

جو بچے جلدی جلدی کھاتے ہین، یا بڑا بڑا نوالہ کھاتے ہین اُن کو اکثر سسنی چڑھ جاتی ہے، جن بچون کو بلا وجہ کھانے مین سستنی چڑھ جاتی ہو اون کو ڈاکٹر کو دکھانا چاہیئے، بعض مرتبہ ایک مرض سنگین کی یہ علامت ہوتی ہے

جلنا

آگ سے جلنا | جب کوئی مقام کم جلتا ہے تو وہان خفیف سرخی ہوتی ہے اور جب زیادہ جلتا ہے تو جلد اور گوشت ضائع ہو جاتا ہے۔

گرم پانی وغیرہ سے جلنا | بمقابلہ گرم پانی کے دودھ یا تیل سے جلنے مین زیادہ تکلیف ہوتی ہے اور ایسی چیزون سے جسقدر کوئی مقام زیادہ جلتا ہے اوسیقدر زیادہ اندیشہ ہوتا ہے مثلاً اگر کسی عضو کا زیادہ حصہ معمولی طور پر جل جائے تو وہ

زیادہ اندیشہ ناک ہے بہ نسبت اسکے کہ کوئی محدود مقام سخت جل جائے اگر کوئی مقام ذرا جل جاے، اور زخم نہ پڑے تو مقام ماؤف کو نیم گرم سوڈا لوشن Soda lotion سے دہونا یا تر کرنا چاہیے،

اس قسم کی تکلیف مین مندرجہ ذیل تدابیر کو اختیار کرنا چاہیے،

(۱) مقام معلل پر روغن السی یا زیتون ٹپکا کر ہوا سے حتے الامکان جلد محفوظ کرنا چاہیے

(۲) کپڑے اوس مقام سے فوراً علیحدہ کر دے جائین اور اگر کچھ دقت ہو تو کپڑے کو کاٹ دیا جاے کیون کہ اُتارنے مین بعض اوقات رگڑ لگ جانے سے تکلیف بڑھ جاتی ہے تیل مجروح مقام اور کپڑے پر یا ان دونون کے بیچ مین ڈالا جائے، تاکہ کپڑا نرم ہوکر بآسانی اُتر آسے، اور جلد محفوظ رہے

(۳) روئی یا صوف کے ٹکڑے کو روغن السی یا زیتون مین تر کر کے مقام ماؤف پر رکھنا اور بار بار بدلتے رہنا چاہیے

کیرن آئیل Carron oil جسے عربی مین دہان الکلس یعنی چونے کا تیل کہتے ہین اور وہ روغن السی اور چونے کا پانی ہموزن ملانے سے بنتا ہے، نہایت کارآمد شے ہے، روغن السی یا زیتون یا بادام کے سوا کوئی معدنی تیل (مثلاً مٹی کا تیل وغیرہ) نہین استعمال کرنا چاہیے ہندوستانی لباس خاص کر مستورات اور چھوٹے بچون کا ایک ذرا

آگ لگنے سے جلد بھڑک اوٹھتا ہے۔ چنانچہ اگر کسی کپڑے مین خدانخواستہ آگ لگجائے تو مہلک نتیجہ پیدا ہو سکتا ہے ایسی صورت مین ہمیشہ ہوش وحواس قائم رکھنے چاہئین۔ جسوقت کپڑے مین آگ لگے، فوراً ہوا کو روکنے کی تدبیر کرلی چاہیئے، کیونکہ ہوا لگنے سے آگ بھڑکتی ہے، اس موقع پر ایک تدبیر بتائی جاتی ہے اُس کو یاد رکھنا چاہیئے، جس وقت آگ لگے فوراً آتش زدہ شخص کو چھنہ، کمل، چادر، یا اسی قسم کا اور کوئی کپڑا اچھی طرح اوڑھا دیا جاوے، یہ واضح رہے کہ آگ لگنے کے بعد دوڑنا نہایت خطرناک ہے، اس مین بیشتر آدمی ہلاک ہو جاتا ہے۔

پانی وغیرہ سے جلنے مین زیادہ تر تکلیف اچانک صدمہ پہونچنے سے ہوتی ہے، پس اس سبب کو رفع کرنا ضروری ہے، چنانچہ مقام ماؤف کی جانب توجہ کرنیکے بعد مریض کو گرم کپڑے پہنانا اور محرک مشروبات دینے چاہیئین۔

بعض اوقات خفیف جلنے سے بچون کو بردا طراف ہو جاتا ہے اسلئے ایسی حالت مین بستر پر لٹا دینا چاہیئے، اور گرم دودھ یا گرم قہوہ پلانا چاہیئے بعد ازان جلے ہوئے جسم پر کپڑے کو کاٹ کر علحدہ کر دینا چاہیئے، بعد ازان ایک کپڑے مین، ویسلین پورا سک

یا وینولیا کریم Vinolia cream یا مکھن Butter خوب چپڑ اور

گاڑھا پھیلا کر جلے ہوئے جسم پر رکھ دینا چاہیئے، بعد ازاں ڈریسنگ پر خوب اچھی طرح کپڑا لپیٹ دینا چاہیئے۔ تاکہ ہوا سے محفوظ رہے بچے کو کسی حالت میں بیٹھنے نہ دینا چاہیئے، اور بستر میں گرم پانی کی بوتل رکھی رہا کرے، اور ٹھنڈی کی سفیدی، روغن السی اور چونے کا پانی بہت مفید ہے گرم پانی پی جانے سے بھی شدید علامات ظاہر ہوتی ہیں خواہ اس کو فوراً ہی کیوں نہ اُگل دیا جائے بعض حلق جل جاتا ہے بچے کو چپ چاپ بستر میں لیٹے رہنا چاہیئے، اور ڈاکٹر کو فوراً بلایا جائے پگھلے ہوئے برف کی تھیلی گردن کے چاروں طرف باندھ دی جائے اور برف کا ٹکڑا چوسنے کو دیا جائے اگر بچہ گھونٹ لے سکتا ہے تو برف ڈالکر پانی یا شربت پلایا جائے، لیکن مقویات کا عمل چند دنوں تک دینا ضرور ہوتا ہے۔

"زخم اور چوٹ"

مجروح عضو کو گرم بوراسک لوشن Boric lotion سے دھونے اور اسی میں پارچہ تر کرکے زخم پر رکھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے بڑے زخم کو البتہ اسی حالت پر رہنے دیا جائے، تا وقتیکہ ڈاکٹر نہ آجائے، صاف گرم، اسپنج یا کپڑے سے دبائے رکھنا چاہیئے، تاکہ خون زیادہ خارج نہ ہو جائے

خفیف زخم پر کلوڈین Collodion کا ضماد کر دینا چاہیے۔

"موچ"

موچ سے غفلت ٹھیک نہین ہوتی، سب سے پہلے موچ والے عضو کو آرام دینا ضروری ہے اور اُس پر خوب ٹھنڈی ڈریسنگ یا برف کی تھیلی ہر وقت رکھنی چاہیئے، اگر ٹھنڈک کی برداشت نہ ہو تو گرم سینک کی جاے۔ ایک یا دو گھنٹہ تک گرم پانی مین موچ کھاے ہوئی عضو کو ڈبوئے رہنا چاہیئے۔ بعدہ فلالین گرم کر کے باندھ دی جاے اور اوپر سے ریشمی پارچہ کو تیل مین تر کر کے ڈریسنگ کر دیا جاے۔

جب کسی مقام پر چوٹ لگ جاتی ہے تو کچھ عرصہ کے بعد اُسی مقام پر ورم اور جلد کا رنگ نیلا یا سیاہ ہوجاتا ہے، ورم اور رنگ کے بدلجانیکا سبب یہ ہے کہ جلد کے نیچے خون جمع ہو جاتا ہے اسلیے اُس حصہ کو مطلق حرکت نہ دی جاے اور سرد پانی مین گدیان تر کر کے اوسپر رکھی جائین، اگر ممکن ہو تو مقام ماؤف پر برابر ٹھنڈا پانی ڈالا جاے کپڑے مین برف لپیٹکر رکھنا نہایت مفید ہے اگر چوٹ لگنے سے جلد پھٹ گئی ہو تو بہتر ہوگا کہ

برف رکھنے سے پیشتر اوس جگہ ویسلین (Vaseline) لگا دیجائے
آخر الذکر تدابیر مین سے اگر کوئی تدبیر فوراً عمل مین لائی جائے تو
جلد کا رنگ چندان متغیر نہین ہوتا۔
"نوٹ" چوٹ کے علاج مین اُسکی نوعیت اور مریض کی حالت کو مد نظر
رکھنا ضروری ہے، صرف چوٹ کے ظاہری نشان سے رائے نہین قائم
کرلینی چاہئے۔
پٹھون یا جوڑون مین جب موچ آجاتی ہے۔ تو اکثر بڑی تکلیف
اُٹھانیکے بعد صحت ہوتی ہے۔ اس مین بڑی ضرورت اس بات کی ہے کہ عضو
معلل کو ذرا بھی حرکت نہ دی جائے۔ اوسکو گرم پانی سے دھویا جائے،
کیونکہ حرارت پہونچنے سے بہت آرام ہوتا ہے، اگر گرم پانی مین سمندری
نمک شریک کرلیا جائے تو زیادہ نفع ہوگا، بعض لوگ سرد پانی کے علاج کو اس خیال سے
ترجیح دیتے ہین کہ اوس سے مقام معلل کی حدت کم ہو جاتی ہے جب ورم
تحلیل ہونا شروع ہو تو اوس جگہ کو خوب سہلایا جائے کیونکہ عرصہ تک حرکت
نہ دینے سے سختی پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے
غش کے ساتھ دفعتاً علیل ہو جانا جب کوئی شخص ضعف کی وجہ سے
بیہوش ہو جائے تو فوراً اُسکے علاج کے متعلق ایک قطعی رائے قائم کرلینی
چاہئے۔ ایسی حالتون مین مفصلہ ذیل تدابیر عام طور پر مفید ثابت ہونگی،

لیکن مختلف حالتون کے لحاظ سے مختلف ضرور ہونگی

(۱) مریض کو چت لٹایا جائے، اور سر کے نیچے تکیہ نہ رکھا جائے زیادہ مناسب ہوگا کہ سر جسم سے نیچا رہے، لیکن سکتہ کی حالت مین ایسا نہین کرنا چاہیے

(۲) لباس کی تمام بندشین خاصکر گردن، سینہ اور کمر کے پاس کھولدی جائین

(۳) اگر مریض کسی بند اور گرم کمرے، مکان، یا تھیٹر وغیرہ مین ہو تو فوراً کھلی ہوا مین لانا چاہیے،

(۴) اُس کو نمشوم یا نخلخہ سونگھایا جائے،

(۵) منھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے دئے جائین، اگر مریض ہوش مین نہ آئے تو سینہ پر تولیہ سرد پانی مین تر کر کے رکھا جائے

(۶) ہوش آنے پر اگر ضعف زیادہ ہو تو قلیل مقدار مین محرکات دئے جائین۔

جب دورے کے ساتھ بے چینی اور تشنج ہو تو سر پر ٹھنڈا پانی ڈالنا اور مریض کو سنبھالے رکھنا چاہیے۔ اگر جلد ہوش نہ آئے تو ڈاکٹر کو دکھایا جائے بیشتر ایسا ہوتا ہے کہ مریض کے خیر خواہ تشنج کی حالت مین اوسکے منھ مین پانی ڈالنے کی کوشش کرتے ہین لیکن یاد رہے کہ یہ نہایت مضر طریقہ ہے۔

اتفاقی حوادث مین تیمار داری

ہندوستان مین اکثر ایک مقام دوسرے مقام سے اسقدر دور ہے کہ وقت پر طبی امداد کا بہم پہنچنا مشکل ہوتا ہے، اسلئے والدین وغیرہ کو اس طریقہ سے واقف ہونا ضروری ہے، جو ایسی ناگہانی ضروریات اور اتفاقات کے مواقع پر انکو اختیار کرنا چاہیے

تمام اتفاقی حالتون مین مریض کی سلامتی تیمار دارون کی ابتدائی تدابیر پر منحصر ہے، ان صفحات کے مطالعہ سے اگر مان کو ناگہانی حالتون مین تیمارداری کرنا بخوبی آجائے تو اسکو اس واقفیت سے مسرت بخش اطمینان حاصل ہوگا وہ کسی دوسرے کی جان بچانے اور اپنے بچے کی تکلیف کم کرنے کے قابل ہو سکتی ہے

(۱) ہوش وحواس قائم رکھنے، اور مستقل مزاج رہنے کی کوشش، اور قبل کسی طریق علاج شروع کرنیکے دل مین ایک قطعی راے قائم کرلینی چاہیے، اسکے بعد جو کچھ کرنا ہو اوسکو اطمینان اور استقلال کے ساتھ انجام دینا چاہیے اور پھر کسی کی صلاح سے کوئی تغیر تبدل نہ کیا جاے، کیونکہ اس سے علاوہ تاخیر کے مریض کی تکلیف بڑھ جاتی ہے

(۲) مریض کو جس بل آرام ملے اوسی بل لٹانا چاہیے، عموماً چت لیٹنے مین آرام ملتا ہے لیکن اگر سانس لینے مین کچھ دقت معلوم ہو تو جسم کے اوپر کا حصہ

ذرا اونچا کر دیا جاے ۔

(۳) اگر مریض کا جسم سرد معلوم ہو تو چادر اوڑھا دینی چاہیے اور اگر اسکے ساتھ جریان خون کی زیادتی نہ ہو تو سہلا کر یا اور کسی طریقہ سے جسم گرم کر دینا چاہیے مریض کو کوئی محرک شئے نہ دی جاے البتہ اگر اسکو بے حد ضعف ہو جاے یا بیس منٹ سے زیادہ بیہوشی طاری رہے تو محرک شئے دیجا سکتی ہے ۔
لیکن قلیل مقدار میں معمولی خراش اور زخموں کی حالتیں جنکے لئے کسی ڈاکٹر کی ضرورت نہیں ہوتی بسا اوقات خراب علاج کی وجہ سے نہایت تکلیف دہ یا خطرناک ہو جایا کرتی ہیں ، اسلئے اگر ذرا کٹ جاے یا کوئی معمولی زخم ہو جاے تو اوسکا غور سے علاج کرنا چاہیے ۔ زخم کو اگر ممکن ہو تو نیم گرم پانی سے دھونا چاہیے ورنہ ٹھنڈا کیا جوش کیا ہوا پانی یا فلٹر کا پانی اوس پر بہانے کے بعد صاف ململ کے کپڑے سے پونچھ ڈالنا چاہیے اس تدبیر سے گرد یا میل بالکل نکل جاتی ہے ، پھر کٹے ہوے مقام کے دونوں منھ اچھی طرح ملا کر اوپر سے مرہم کی پٹی باندھ دینی چاہیے جب زیادہ کٹ جاے تو جس رگ سے خون جاری ہو اوسکی مناسبت سے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے ۔
جسم میں خون کا دوران تین قسم کی رگوں یا عروق کے ذریعہ سے ہوتا ہے ۔
(۱) سرخ خون کی رگیں جنہیں عربی میں شرائین ، اور انگریزی میں

آرٹریز Artery کہتے ہین

(۲) نیلی رگین جنہین عربی مین ورید، اور انگریزی مین وینز Veins کہتے ہین

(۳) بال کے مانند باریک رگین جنہین عربی مین عروق شعریہ اور انگریزی مین کیپلریز (Capillary) کہتے ہین۔ جو چھوٹی چھوٹی شرائین اور پتلی رگون کو ملاتی ہین شرائین عموماً وریدون سے زیادہ جسم کے اندر گھسی ہوتی ہین۔

اکثر خون کی رگین جو اوپر نظر آتی ہین وہ نیلی رگین ہوتی ہین ان تین قسم کی رگون مین جو خون دوڑتا ہے اوس کا رنگ مختلف ہوتا ہے شرائین کے خون کا رنگ خوب سرخ اور ورید کے خون کا رنگ سیاہ مائل بسیاہی ہوتا ہے اور عروق شعریہ کے خون کا رنگ درمیانی ہوتا ہے۔

ان رگون سے جس طریقہ سے خون نکلتا ہے اور جس رنگ کا وہ ہوتا ہے اوسکے فرق پر غور کرتے سے معلوم ہوسکتا ہے کہ کہان سے یہ خون آتا ہے ایک زخمی شریان سے جو خون نکلتا ہے وہ خوب سرخ ہوتا ہے، اور دل کی حرکت کے ساتھ خون کی دہار نکلتی ہے، برخلاف اسکے زخمی ورید (نیلی رگ) سے جو خون نکلتا ہے اوسکا رنگ سیاہی مائل ہوتا ہے اور وہ برابر نکلتا رہتا ہے، اور عروق شعریہ سے جو خون نکلتا ہے وہ زخم سے نکلتا ہے،

اگر مناسب طریقہ سے دبایا جاسئے تو خون بند ہو سکتا ہے یہ یاد رکھنا چاہیے کہ زندگی کا دارو مدار دوران خون پر ہے اور دوران خون کا مرکز قلب ہے۔

قلب سے دوران خون اسطرح پر ہوتا ہے کہ پورے جسم سے وریدوں کے ذریعہ سے خراب خون جسمیں کاربونک ایسڈ گیس Carbonic acid gas ہوتی ہے قلب میں پہونچتا ہے اور قلب سے صاف خون جسمیں اوکسیجن ہوتی ہے شریانوں کے ذریعہ سے پورے جسم میں تقسیم ہوتا ہے اور جب اس خون میں خرابی پیدا ہوتی ہے تو عروق شعریہ میں گزرتا ہوا وریدوں کی راہ پھر قلب میں پہونچ جاتا ہے غرض تا زیست انسان یہ دورہ اسیطرح جاری رہتا ہے اگر اسمیں کسی قسم کی روکاوٹ پیدا ہو جاوے تو انسان کی زیست معرض خطرہ میں پڑ جاتی ہے۔

اسیطرح اگر خون کسی سبب سے جسم سے خارج ہونا شروع ہو جائے اور اوسکے انسداد کی تدبیر نہ کیجاوے تو موت واقع ہو سکتی ہے لہذا مندرجہ ذیل تدابیر پر عمل کرلنے سے خون بند ہو سکتا ہے اگر زخمی ورید سے خون آتا ہو اور دبانے سے بند نہ ہو تو عضو کے گرد ایک پٹی اسطرح باندھنا چاہیے کہ کٹے ہوے مقام کا وہ رخ جو قلب سے دور ہو اچھی طرح دبا رہے۔

زخمی شریان کے خون کی دھار زیادہ تر زخم کے اس رُخ سے جھٹکے کے ساتھ نکلتی ہے، جو قلب سے قریب ہوتا ہے۔ اگر دبانے سے خون بند نہ ہو تو خوب کس کر زخمی عضو کے گرد پٹی باندھی جاوے اوس مقام پر خاص کر زیادہ دباؤ پڑنا چاہیے جو قلب سے قریب تر نہ ہو۔

اگر کسی سبب سے جسم کے بیرونی حصہ سے خون آتا ہو تو کوشش کرنی چاہیے کہ زخمی عضو پر پورا دباؤ پڑے اوسکو جسم سے اونچا رکھنا چاہیے اگر ٹانگ مین زخم ہو تو مریض کو چت لٹا کر ٹانگ اونچی کی جاوے دبانے کے لئے کوئی نرم چیز استعمال کی جائے جیسے رومال اسفنج یا اونگلیان اگر مندرجہ بالا ذرائع کارگر نہ ہون، اور خون معمولی طور پر دبانے سے بھی جاری رہے تو ٹھیک خون نکلنے کی جگہ کے گرد حتی الامکان کس کر پٹی باندھنے کی ضرورت ہے کسی ڈاکٹر کو فوراً بلوایا جائے، یا مریض کو ہسپتال یا جہان علاج مین سہولیت ہو لے جائے پٹی معمولی کپڑے دستی رومال یا ربڑ کی ڈوری کی بنائی جا سکتی ہے۔

اگر کھوپڑی مین زخم ہو تو اوس پر کوئی نرم کپڑا رکھکر دبایا جائے جیسے دستی رومال، روئی یا صوف کا پھاہہ اگر ایسی کسی شے کی گدی رکھکر انگلیون سے دبایا جائے تو بیشتر فوراً خون بند ہو جاتا ہے۔

چہرہ اور جبڑہ کا خون بھی عموماً اس طریقہ سے بند کیا جاتا ہے یعنی زخمی جگہ پر گدی رکھکر اتنا دبایا جائے کہ نیچے کی ہڈی سے

مل جاے۔

جب خون کسی ماؤف مقام سے جیسے زخم یا پھوڑے وغیرسے نکلتا ہو اور دبانے سے جریان خون موقوف نہ ہوتا ہو تو روئی کے چند پہلے ایک پرایک رکھکر کس کر باندھو اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ عمدہ قسم کی روئی کو پھٹکری کے پانی مین یا عرق فولاد مین تر کرکے آہستہ آہستہ سکھا لیا جاے اگر خون بند کرنے والی روئی نہ ہو تو معمولی روئی یا ململ کی گدی ٹھنڈے پانی مین تر کرکے زخم پر اچھی طرح باندھ دینی چاہیئے۔

متورم وریدون، یعنی خون کی رگون مین راستے ہوتے ہین — جو دوران خون کو ایک مناسب حالت پر رکھتے ہین، انکے خراب ہوجانے ایسی ماؤف وریدین خون سے پر ہوکر پھیل جاتی ہین جب کوئی متورم ورید پاؤن مین پھٹ جاے تو پیر کو جسم سے اونچا کرکے زخم کی نیچے کوئی رومال یا پٹی مضبوطی کے ساتھ باندھ دیجاے

اگر ناک کی کسی ورید کو صدمہ پہنچنے سے ناک سے خون جاری ہو جاے تو سرد پانی یا برف سے دھونا چاہیئے۔

بعض لوگون کے زیادہ تر ناک سے خون نکلا کرتا ہے اور اکثر بہت خون نکل جاتا ہے۔ بچون اور کمزور مریضون کے حق مین یہ نہایت مضر ہے، اسلئے فوراً جریان خون بند کرنے کی تدبیر اختیار کرنی چاہیئے۔ ایسی حالت مین مریض یا

مریضہ کو آرام سے چت لٹا کر گردن کو ٹھنڈک پہنچانا، اور ناک پر سرد پھایہ رکھنا چاہیئے اگر اس پر بھی خون بند نہ ہو تو پھایہ ڈوری مین باندھکر نتھنے مین داخل کرنا چاہیئے، استفراغ یا کھانسی مین زیادہ خون نکلنا نہایت اندیشہ ناک ہے یہ اکثر معدہ کے پھوڑے یا مرض دق کی علامت ہوتی ہے ایسی صورتون مین بہتر تدبیر یہ ہے کہ مریض کو بالکل ساکت رکھنا چاہیئے۔ اوسکو ہرگز بات نہ کرنی چاہیئے صرف تازہ ہوا ملتی چاہیئے، اور دودھ یا پانی مین برف ڈالکر دیا جاوے، اگر جریان خون زیادہ ہو تو ٹھنڈے پانی مین تولیہ بھگو کر سینہ پر رکھا جائے۔ اگر پھیپھڑے کی کسی پھٹی ہوئی رگ سے خون جاری ہو تو مریض کو روغن تارپین کا بھپارہ دیا جائے، اسکے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے تین (۳) بڑے چمچے بھر تارپین کے تیل مین تقریباً تین (۳) پاؤ اُبلتا ہوا پانی ملایا جاوے اس مین سے جو بھاپ نکلے وہ مریض کو سنگھا دی جاوے۔

جریان خون مین مریض اکثر کمزور اور بیہوش ہو جاتا ہے یہ کوئی خطرناک علامت نہین ہے، دوران خون مین سکون یا سستی پیدا ہو جانے سے جریان خون آسانی سے بند ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اوسکے دوران اور دباؤ مین تخفیف ہونے کی وجہ سے خون فوراً چھوٹی چھوٹی پھٹکیون کی شکل مین جم جاتا ہے جس سے ماؤف رگین قدرتاً بند ہو جاتی اور جریان خون موقوف ہو جاتا ہے اگر غشی زیادہ دیر تک جاری رہے اور جریان خون مین کمی نہ ہو تو مریض کو کسی تدبیر سے ہوش مین لانا چاہیئے

اس موقع پر مین تمام خواتین کو تاکید کی ساتھ اس طرف توجہ دلاؤنگی کہ عموماً اتفاقی حوادث اور بالخصوص چوٹ اور زخم وغیرہ کی متعلق سینٹ جان ایمبولینس سوسائٹی کی کتابین نہایت مفید ہین اور جو طریقی اونمین بتای گئے ہین آسانی کی ساتھ سیکھی جا سکتے ہین ان کتابون کا اردو ترجمہ بھی ہوا ہی اور حال ہی مین ایک کتاب کا ترجمہ فائدۂ عام کی لئی نواب زادہ میجر جنرل عبید اللہ خان سلمہ اللہ تعالی نے طبع کرایا ہی جو سلیس اردو مین ہی اور خواتین اوسکو آسانی کی ساتھ پڑھ سکتی ہین۔

مریضون کے غسل کے مختلف طریقے

شفا ہونیکے بعد مریض کو ڈاکٹر کی ہدایت سے تین خاص اقسام کے غسل کرائی جاتی ہین ایک غسل تو اوسی کمرہ مین دینا چاہیے جسمین مریض دوران مرض مین رکھا گیا ہو غسل کے بعد مریض کو صاف اور گرم کمل مین لپیٹ کر دوسرے صاف ستھری کمرہ مین لیجانا چاہیے جو مرض سے پاک و صاف ہو ایک غسل یہان دینا چاہیے مریض کو اوس کمرہ مین لے جانا چاہیے جو مرض سے کشیف ہو چکا ہی۔ مریض کو کئی روز تک غسل کرانا چاہیے۔ غالباً کانڈیز فلیوڈ Condey's fluid طریقہ کا غسل سب سے عمدہ ہے نسخہ وہی ہی جو خسرہ کے لیپ کے لئے ہے۔

بثور دار امراض اور بالخصوص اسکارلٹ فیور (وہ بخار جسمین دانے پڑ جاتے ہین) اور چیچک کے مرض مین شروع سے ہی بالون کو خوب باریک کتروا دینا چاہیے

لہ لیپ کا نسخہ جس سے اسکارلٹ فیور اور خسرہ مین مریض کی جسم پر لس کرنے سے ہمیں دور ہوتی ہے اور خشک کھر نڈ اور پیڑی سے گرد و پیش کی آب و ہوا خراب نہین ہوتی

روغن کاجوپٹ ۔ ایک چمچہ

روغن تخم کاہو یا وسلین ۔ پندرہ چمچے

یا سر ہی منڈوا دینا چاہیئے اس سے مریض کو بہت آرام ملتا ہے اور مرض کی کثافت بھی بہت کچھ دور ہو جاتی ہے۔

جسم اور سر کو خوب اچھی طرح پاک کرنے کے علاوہ کانون اور ناک اور گلے کا بھی خیال رکھنا چاہیئے کیونکہ ان مقامات پر مرض کا اثر دیر پا ہوتا ہے اور خصوصاً ایسی صورت مین جبکہ مادہ کا اخراج ہوتا ہے تو استیصال مرض کے لئے پچکاری سے صاف کرنے دوا لگانے اور چھڑکنے کی بہت سخت ضرورت ہے غسل کے بعد مریض کو صاف ستھرے کپڑے جو مرض سے پاک و صاف ہون پہنانے چاہئین مگر پھر بھی یہ احتیاط لازم ہے کہ مریض بچہ کو اور بچون کے ساتھ نہ کھیلنے دیا جائے دو ماہ تک قرنطینہ مین سب سے علیحدہ رکھنا چاہیئے۔ جسقدر زیادہ امکان مین ہو مریض کو ایسی جگہہ رکھنا چاہیئے جہان دھوپ اور صاف ہوا خوب آتی ہو بستر پٹو۔ ملبوسات اور اسی قسم کی دوسری چیزون کو بھاپ یا گرم ہوا مین رکھا جائے تمام دہات کے برتن۔ مٹی کے برتن۔ اور قلعی یا مینا کاری کے برتنون کو بیس حصون مین ایک حصہ کاربولک مین چوبیس گھنٹون تک بھگو دینا چاہیئے۔

کتابون کھلونون اور مرہم پٹی کے ایسے سامان کو جیسے اون اور سوتی کپڑے۔ پھاہے۔ پٹیون وغیرہ کو جلا دینا چاہیئے۔

اگر کمرہ کی دیوارون پر روغن پھرا ہوا ہے یا وارنش کیا گیا ہے تو ان کو

کثافت دور کرنیکی دوا سے دھو کر صاف کرنا چاہیئے یا فارملا ئی ہائیڈ Formaldehyde سے پاک و صاف کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر دیوار وں پر کاغذ لگا ہوا ہے۔ تو صاف کرنے کے بعد اوسکو نکال کر نیا کاغذ لگانا چاہیئے تمام لکڑی کی چیزوں اور فرش کو خوب دھو کر صاف کرنا چاہیئے۔ اور اونکی کثافت دور کرنا چاہیئے۔ چھت کو کھرچوا کر یا تو چونے سے قلعی کروانی چاہیئے یا روغن پھروانا چاہیئے۔

کمرہ کا غسل

ایک گرم اور خشک کمبل کو مریض کے نیچے رکھو دو یا زیادہ کمبل اور لیکر مریض کو اوپر اوڑھا دو۔ بعد ازاں معمولی ملبوسات اوتار لو۔ تیمار دار کے پاس دو گرم پانی کے ظروف موجود رہیں ایک میں خوشبودار سرکہ یا معمولی سرکہ یا یوڈی کلون ملا رہے اسمیں بھی روئی موجود رہنا چاہیئے جس سے صابن کے جھاگ صاف کرنے کے لئے اسپنج کا کام لیا جائے گا۔ دوسرے ظرف میں بھی روئی موجود رہے۔ پانی میں پہلے ہی سے صابن حل دینا چاہیئے۔ بہت سے گرم خشک توئے موجود رہنا چاہئیں و تولیا یا وڈر بھی ہونا چاہیئے۔ بخار کی حالت میں جبکہ دانے پڑ جاتے ہیں ایک طشتری میں مضاد دافع سمیت بھی موجود ہونا چاہیئے

جب جملہ چیزین پاس موجود ہو جائین تو پہلے مریض کا چہرہ دہوکر خشک کرنا چاہیے۔
پھر کان اور گردن اور سینہ اور داہنا بازو۔ بایان بازو۔ پھر کمر پھر پشت۔
پھر کمر سے نیچے اور سب سے آخر مین پاؤن۔ غرضکہ ہر ایک حصہ کو علیحدہ علیحدہ دہوکر
خشک کرنا چاہیے اور پھر نہایت احتیاط کے ساتھ کسی صاف ملائم کپڑے یا فلالین کے
کپڑے سے لپیٹ دینا چاہیئے۔ مالش سب سے بعد ہونی چاہیے کیونکہ تیمار دار کے
ہاتھ لیپ مین گھرے ہون گے اور اسکا وقت ضایع ہوگا۔

سرد اسپنج پھیرنا | بہت تیز بخار کی حالت مین مریض پر سرد یا برف ملے ہوے
پانی یا پانی اور ریکٹی فائڈ اسپرٹ Rectified spirit
ملاکر جس مین ایک حصہ اسپرٹ اور ۳ حصہ پانی ہو یا یو ڈی کلون
Eau-de-cologne در پانی مین ملاکر اسپنج پھیرنا چاہیے۔
ایسی صورتون مین جلد کو کچھ منٹ تک ہوا مین کھلا رکھتے ہین۔ مکمل دہوے
غسل کی طرح احتیاط کے ساتھ لپیٹتے نہین ہین۔

سرد کپڑون مین لپٹنا | بعض اوقات مریض کو سرد کپڑون مین لپیٹا جاتا ہے
مریض ایک چادر پر جسپر پانی کا اثر نہین ہوتا لیٹتا ہے اوس کے کپڑے نکال لیے
جاتے ہین۔ اوسکو پانی سے نکالی ہوئی چادر یا بہت سے تولیون مین لپیٹ
دیتے ہین۔ پانی ضرورت کے مطابق سرد ہونا چاہیے۔ اب اس چادر یا تولیون پر
ایک خشک چادر ڈالتے ہین۔ پیٹ کی سردگرمی دیکھنا چاہیے جب ۱۰۲ درجہ پر

حرارت رہ جائے تو مریض کو ان کپڑون مین سے نکال لینا چاہیئے خاص خاص صورتون مین ڈاکٹر خود اپنی رائے دیگا یہ چند باتین ہدایت عامہ کے لیئے ہین۔

گرم کپڑون مین لپیٹنا گرم کپڑون مین لپٹنے کی اوسوقت ضرورت پڑتی ہے جب کہ دوران خون کرانا مقصود ہوتا ہے مثلاً بعض بخارون مین جب دونے کامل طور پر نہین نکلتے اور گردے کی بیماریون مین جب کہ پیشاب بہت کم ہوجاتا ہے ایسے وقت مین مریض کو کملون مین لپیٹتے ہین اور نیچے والے کمل کے نیچے ایک واٹر پروف چادر بچھا لیتے ہین۔ ایک کپڑہ گرم پانی مین (جو قریب قریب ۱۰۴ فیرن ہائٹ درجہ پر ہو) ڈبوکر مریض کو جلد جلد لپیٹ دیتے ہین۔ اسپر ایک موٹا گرم کمل ڈال کر مریض کو چارون طرف خوب اچھی طرح لپیٹ دیا جاتا ہے۔ اس پر اور دو کمل بھی ڈال سکتے ہین۔

رائی کا غسل یہ غسل اس طرح تیار ہوتا ہے کہ ایک گیلن پانی مین ایک اونس رائی ملا دینی چاہیئے رائی کا ضماد بنا کر پانی مین رفتہ رفتہ خوب حل کرنا چاہیئے۔ یا رائی کو ململ کی ڈھیلی پوٹلی مین باندھ کر اس قدر ملانا چاہیئے کہ وہ خوب گھل جاوے۔ بعض امراض قلبی کے واسطے ناہم باتھ جو یہان پر بھی مثل ناہم کے بنایا جاتا ہے۔ اور امراض عصبی کے لئے الکٹرک باتھ یعنی بجلی کے ذریعہ سے جو غسل دیا جاتا ہے مفید ہے۔

ڈاکٹری وطبی اوزان و پیمانے اور اون کا باہمی مقابلہ

ڈاکٹری اوزان

۲۰ گرین	کا	ایک سکروپل
۶۰ گرین یا ۳ سکروپل	کا	ایک ڈرام
۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۱۶ اونس	کا	ایک پونڈ

ڈاکٹری پیمانے

۶۰ بوند	کا	ایک ڈرام
۸ ڈرام	کا	ایک اونس
۲۰ اونس	کا	ایک پائنٹ
۸ پائنٹ	کا	ایک گیلن

سیال ادویات ناپنے کے عام پیمانے

ایک چائے کا چمچہ یا ٹی سپون فل	=	۱ ڈرام	=	۴ ماشہ
ایک میانہ چمچہ یا ڈیزرٹ سپون فل Dessert spoonful	=	۲ ڈرام	=	۸ ماشہ
ایک بڑا چمچہ یا ٹیبل سپون فل	=	۴ ڈرام	=	۱⅓ تولہ
ایک شراب پینے کا گلاس یا وائن گلاس فل	=	۲ اونس	=	۱ چھٹانک
ایک چائے کی پیالی یا ٹی کپ فل	=	۴ اونس	=	۲ چھٹانک
ایک بڑا گلاس پانی کا یا ٹمبلر فل	=	۸ اونس	=	۴ چھٹانک

طبی اوزان

۴ سرسون	کا	ایک جو
۲ جو	کی	ایک رتی
۸ رتی	کا	ایک ماشہ
۱۲ ماشہ	کا	ایک تولہ
۵ تولہ	کی	ایک چھٹانک
۱۶ چھٹانک	کا	ایک سیر

مقابلہ ڈاکٹری طبی اوزان کا

ایک گرین	=	تقریباً ½ رتی
ایک سکروپل	=	۱ ماشہ ۱½ رتی
ایک ڈرام	=	۴ ماشہ
ایک اونس	=	۲ تولہ ۵ ماشہ
ایک پونڈ	=	تقریباً ½ سیر

مقدار خوراک ادویات بنسبت عمر

اصطلاح اطبا میں شربت کے معنی ایک خوراک دوا کے ہیں خواہ وہ دوا تر ہو یا خشک۔ اگرچہ یہاں پر قدر شربت ادویات بقاعدہ ڈاکٹری بیان کیا جاتا ہے مگر یہ قاعدہ ادویات طبی کے لئے بھی نہایت مناسب معلوم ہوتا ہے چنانچہ ہر ایک مریض کو مناسبت عمر کے لحاظ سے اسی قاعدہ کی رو سے دوا دینی چاہیے۔

اگر کسی دوا کی خوراک ایک جوان آدمی کے لئے	۶۰ گرین یا ۶۰ بوند ہو
تو چھ ماہ سے کم عمر کے بچے کے لئے	۳ ،، یا ۳ ،، ہوگی
اور چھ ماہ سے ایک سال کی عمر والے کے لئے	۴ ،، یا ۴ ،، ہوگی
ایک سال سے دو سال کی عمر والے کے لئے	۵ ،، ،، ۵ ،، ہوگی
دو سال سے تین سال ،، ،، ،،	۸ ،، ،، ۸ ،، ہوگی
تین سال سے چار سال تک ،، ،، ،،	۱۰ ،، ،، ۱۰ ،، ہوگی
چار سال سے چھ سال کی عمر والے کے لئے	۱۵ گرین یا پندرہ بوند ہوگی
چھ سے دس ،، ،، ،، ،،	۲۰ ،، ۲۰ ،، ہوگی
دس سے تیرہ سال ،، ،، ،،	۲۵ ،، ۲۵ ،، ہوگی
تیرہ سے سولہ سال کی عمر والے کے لئے	۳۰ گرین یا ۳۰ بوند ہوگی
سولہ سے اٹھارہ ،، ،، ،،	۴۰ ،، ،، ۴۰ ،،

اٹھارہ (۱۸) سے بیس (۲۰) سال کی عمر والے کے لئے ۔۵ گرین یا ۵ بوند ہوگا
اکیس (۲۱) سے ساٹھ (۶۰) " " " " ۶۰ " یا ۶۰ " "

بارہ سال تک کی عمر کے بچون کے لیے کسی دوا کی خوراک کی تعین
کرنے کا ایک یہ قاعدہ بھی ہے کہ اگر بچے کی عمر کو اوس کی عمر جمع بارہ پر تقسیم کرین
تو حاصل تقسیم دوا کی خوراک معینہ ہوگی مثلاً دو برس کے بچے کے لیے کسی دوا کی
خوراک معینہ $2 \div (2+12) = \frac{1}{7}$ ہوگی یعنی جوان آدمی کی خوراک کا ساتوان حصہ
مگر کئی ایک دوائین اس قاعدہ کلیہ سے مستثنے بھی ہین خاص کر وہ دوائین
جن کی بچون کو خاص طور پر زیادہ برداشت ہوتی ہے مثلاً کیلومل بلا ڈونا یا پوٹاس
Poison. سنکھیا وغیرہ یا وہ دوائین جنکی بہت تھوڑی
مقدار بھی بچون کے لئے خطرناک یا مہلک ہوتی ہے جیسے افیون۔

نوٹ۔ ملین یا مسہل دوا کی خوراک بچون مین نسبتاً قدرے زیادہ ہو تو
مضائقہ نہین مگر مقوی دوا ہمیشہ مقدار معینہ مذکورہ سے کسی قدر کم ہی ہو تو بہتر ہے
ساٹھ برس سے زیادہ عمر کے اشخاص کے لئے دوا کی خوراک پوری خوراک سے
ذرا کم ہونی چاہیے کیونکہ بڑھاپے مین طبیعت ضعیف ہو جایا کرتی ہے۔
بہت سی ادویات جو وقت ضرورت عمل وغیرہ کے ذریعہ استعمال کی جاتی ہین
اونکی مقدار معمولی خوراک معینہ سے قدرے زیادہ کر دیتے ہین جب جلد مین
پچکاری کے ذریعے کوئی دوا زیر جلد استعمال کی جاتی ہے تو اوسکی مقدار معمولی

خوراک سے کسی قدر کم اور بعض اوقات نصف کر دیتے ہین۔

فہرست ادویہ جو خانگی دواخانے مین ہونی چاہئین

کیسٹر آئل سادہ Castor oil کیسٹر آئل امَلشن Castor oil سفوف

دارچینی لکوئیڈ منگنیشیا Liquor magnesia سائٹریٹ آف سوڈا Citrate of soda

بائی کاربونیٹ آف سوڈا Bicarb of soda برومائیڈ آف پاٹاشیم Bromide of Pot

کونین سلف Quine sulf اپی کےکوانا Ippecacuhna ڈورس پوڈر

روغن زیتون Dowris powder ڈل واٹر Dill water لائم واٹر Lime water

اکسائیڈ آف زنک Oxide of zinc بوراسک ایسڈ Borasic acid ٹانک

گلیسرین ٹنک ایسڈ گلیسرین Tannic glycerine Glycerine ٹنکچر آف ایوڈین

لیڈ لوشن Tr. of iodine لوشن آف کلورائڈ آف مرکری Lotion of perch of mecury

کلوروڈین Chlorodine گلیسرین Glycerine لیڈ لوشن Lead lotion

سفوف ہاضم لنمسٹ Lint اجوائن سونف گلقند زرچوبہ سہاگہ

مکو خشک رسوت عناب ملیٹھی رب السوس نمک سلیمانی دارچینی۔

زنجبیل گل روغن بنفشہ شہد نوسادر مصطگی

بچون کو دینے کی ہلکی اور سادہ غذائین[1] اور مشروبات

(۱) دودھ اور ملینس فوڈ

---

[1] یہ غذائین نوجوانون کو بھی دی جا سکتی ہین۔

اجزار ۔ ملینس فوڈ	دو بڑے چمچے بھر کے
گرم پانی	دو بڑے چمچے
دودھ	اسقدر کہ کل مرکب ایک پینٹ ہو جائے

ترکیب ایک پیالہ مین ملینس فوڈ ڈالکر اوس مین گرم (جو ابلتا ہوا نہ ہو) پانی ملاکر اتنا ملاؤ کہ لیسی سا ہو جائے پھر بقیہ گرم پانی ملاکر ملاؤ۔ اسکے بعد دودھ شامل کرو

(۲) روٹی اور دودھ

اجزار ڈبل روٹی کا ایک موٹا ٹکڑا

دودھ نصف پائینٹ۔ ( )

ملینس فوڈ ذائقہ کے لئے

ترکیب ۔ روٹی کا ٹکڑا ایک برتن مین رکھکر اوسپر دودھ ڈالا جاے اور چند منٹ تک اوس مین روٹی بھیگی رہے۔

استعمال کے وقت ملینس فوڈ اور ذرا سا نمک چھڑک لیا جاوے۔

(۳) ملینس فوڈ کے بسکٹ اور دودھ

اجزار ۔ دودھ ڈیڑھ پائینٹ (

ملینس فوڈ کے بسکٹ ۶ یا ۸

ترکیب۔ دودھ کو تقریبا ۱۴۰ درجے فیرن ہائیٹ تک گرم کیا جاے بسکٹ ایک پیالے یا چھوٹے برتن مین رکھکر اتنا گرم دودھ ڈالا جاے کہ وہ اوس مین بعض ڈوب جائین

(اندازاً پانچ بڑے چمچے) اور چھ منٹ تک رہنے دیا جائے، اس کے ایک چمچے سے بھیگے ہوئے بسکٹون کو پھینٹ کر پیسی سا بنا کر بقیہ دودھ شریک کر دیا جائے

(۴) ملینس فوڈ کے ہمراہ، دودھ، اور انڈا

اجزا،	انڈے	۲ عدد
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	دودھ	ایک پنٹ

ترکیب۔ انڈون کو اچھی طرح پھینٹ کر ملینس فوڈ مین جو قبل سے گرم پانی مین گھلا ہوا ہو ڈالدین اور اچھی طرح ملا کر دودھ شریک کر دین۔

(۵) انڈے کی سفیدی، اور دودھ

اجزار	انڈے	۳ عدد
	دودھ	۲ بڑے چمچے
	ملینس	ایک متوسط چمچے بھر

ترکیب۔ دودھ کو جوش کر کے ٹھنڈا کر لین اور انڈے کی سفیدی نکالکر علیحدہ رکھ لین پھر ملینس فوڈ تھوڑے گرم پانی مین گھول کر دودھ مین ملا لین بعد ازان یہ کل مقدار انڈون کی سفیدی مین ڈال کر ملا لین۔

(۶) کارنفلاور Corn flour

اجزا،	کارنفلاور	½ چائے کی پیالی

دودھ	ایک پائنٹ
شکر	ایک متوسط چمچہ
ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ترکیب کارن فلاور میں اتنی مقدار دودھ کی شریک کریں کہ ملانے سے لپسی سا ہوجائے۔ اسکے بعد دودھ کے بقیہ حصہ کو جوش کرکے کارن فلاور میں ڈالدیں پھر کسی برتن میں اونڈیل کر آہستہ تک ہلکی آنچ پر جوش کریں جوش دیتے وقت برابر چلاتے رہنا چاہئے جب جوش ہوجائے تو نکال لیں اور شکر اور ملینس فوڈ ڈالکر چند سکنڈ تک اچھی طرح چلانے کے بعد کسی سرد پانی سے دہوے ہوے برتن میں نکال لیں۔

(۷) چاول کی لپسی

اجزاء۔	چاول	نصف پیالی
	دودھ	ایک پائنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچہ
	لیموں	ایک چھوٹا ٹکڑا

ترکیب۔ کارن فلاور تیار کرنے کی جو ترکیب لکھی گئی ہے اوسی طرح سے اسکو بھی تیار کیا جائے کارن فلاور صرف چاول اچھی طرح ابال لینا چاہئے تاکہ نشاستہ بخوبی پک سکے

ور جلد ہضم ہو سکے ۔ تھوڑا سا ملینس فوڈ کھاتے وقت اوپر سے چھڑک لیں ۔

(۸) دہی

اجزاء ۔ عمدہ دودھ ۳ چھٹانک

ضامن ایک چمچہ چاء

ترکیب ۔ نصف پائنٹ (۳ چھٹانک) کچے دودھ کو ذرا گرم کر کے ایک چاء کا چمچہ ضامن ڈال کر مرکب کو اچھی طرح ہلا دیجئے ۔ اس کے بعد فریزنی کے پیالوں میں نکال لیجئے ۔ تھوڑی دیر میں جم جائیگا ۔ لیکن برتنوں کی بہت احتیاط چاہئے جو ترکیب ڈس انفکشن کرنے کی ہے اوس کے مطابق دہولیں اور صاف کریں ور برتن کبھی کھلا ہوا نہ چھوڑیں ۔

(۹) انڈے اور ملینس فوڈ کی مٹھائی

اجزاء ۔ دودھ ½ ۱ پنٹ (۹ چھٹانک)

انڈے ۲ عدد

شکر ایک متوسط چمچہ

ملینس فوڈ ایک متوسط چمچہ

نمک ایک چٹکی

ترکیب ۔ تھوڑے گرم پانی میں ملینس فوڈ گھول لیں اور دودھ علیحدہ ایک برتن میں جوش کر لیں پھر انڈے اچھی طرح پھینٹ کر اوس میں

تھوڑا تھوڑا گرم دودھ ڈالین اسکے بعد ایک برتن مین اونڈیل کر ملینس فوڈ اور شکر اور نمک ملا کر دو تین منٹ تک پکائین۔ اور برابر چلاتے جائین۔ اس طریقہ سے مٹھائی تیار ہو جاوے گی۔

(۱۰) فیرینی (۱)

اجزار۔	تازہ دودھ	ایک پیالی
	انڈے	۲ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
	نمک	ایک چٹکی

ترکیب — انڈون کو کسی برتن مین اچھی طرح پھینٹ کر دودھ، شکر اور ملینس فوڈ اوس مین ملا دین۔ پھر ایک ڈش مین اونڈیل کر ہلکی آنچ پر آدھ گھنٹے پکائین، اگر تیز آنچ پر پکایا جائے گا تو اوس مین جابجا سوراخ اور پانی رہجائیگا۔ اس قسم کی فیرینی کو زیادہ اُبالنا نہین چاہیے۔

(۱۱) فیرینی (۲)

اجزار	تازہ دودھ	۲ پیالی
	انڈے	۴ عدد
	شکر	ایک بڑا چمچہ

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
نمک	چٹکی بھر

ترکیب۔ انڈون کو ذرا پھینٹ کر شکر اور ملینس فوڈ شریک کر کے خوب چلائین پھر دودھ کو برائے نام نمک ملا کر ایک ڈش مین اونڈیلین اور ڈش کو کھولتے ہوے پانی کے برتن مین رکھدیجاے۔ جب کھیر بیچ مین گاڑھی ہو جاے اوس کو ٹھنڈا کر کے کھایا جاے۔

(۱۲) ٹیپیوکہ کی کھیر

اجزا:۔

ٹیپیوکہ	۲ بڑے چمچے
دودھ	ایک پینٹ
انڈے	۴ عدد
ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
نمک	ذرا سا

ترکیب ٹیپیوکہ کو دہوکر گرم پانی مین بھگو دین۔ یہانتک کہ بالکل نرم ہو جاے پھر دودھ ملا کر پکالین جب ٹپیوکہ صاف ہو جاے تو انڈون کی زردی اور ملینس فوڈ کو اچھی طرح پھینٹ کر اوس مین ٹیپیوکہ ڈال کر پھر چولھے پر چڑھا کر ۱۰ منٹ تک پکالین۔ اوسکے بعد اوتار کر انڈون کی پھینٹی ہوئی سفیدی اوس مین ملائین اگر دو انڈے بھی ملاے جائین جب بھی کھیر مزے دار ہوگی۔

(۱۳) چانول کی کھیر

اجزاء	چانول	۲ بڑے چمچے
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
	دودھ	۲ قہوہ کی پیالی (ایک پنٹ)
	شکر	ایک بڑا چمچہ
	نمک	نصف چار کا چمچہ

ترکیب - چاول کو دہو کر دودھ اور نمک اوس مین ملاکر پکالین جب چانول بالکل نرم ہوجائین او دودھ خشک ہو جاے تو ملینس فوڈ اور شکر گرم پانی مین گھول کر اوس مین ملادین -

(۱۴) دودھ کی جیلی

اجزاء	جلاٹین	نصف اونس
	دودھ	ایک پنٹ
	شکر	ایک متوسط چمچہ
	ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے

ایک پتلی قاش لیمون کی

ترکیب - دودھ مین لیمون کی قاش ڈال کر اچھی طرح تام چینی کی پتیلی مین جوش کرلین جب ابلنے لگے جلاٹین ملاکر ایک چمچے سے اچھی طرح چلائین پھر

ملینس فوڈ اور شکر ملا کر سرد پانی سے دھوئے ہوئے سانچے مین اونڈیل دینا سانچے کو جلد گرم پانی پھر سرد پانی مین رکھنے سے جیلی تیار ہو جائیگی اگر جیلی کو بغیر گاڑہا کئے سانچے مین اونڈیلا جاے گا تو نہین جمیگی۔

(۱۵) چانول کی جیلی

اجزا۔	چانول	نصف چار کی پیالی
	پانی	تین چار کی پیالی
	تازہ دودھ	ایک چار کی پیالی
	نمک	ایک چار کا چمچہ
	سوڈے کی ڈلی	ایک بیر کے برابر ہو

ترکیب۔ چاول کو دہو کر چار گھنٹے تک پانی مین بھگنے دو۔ پھر اوس مین اور پانی ڈال کر چولھے پر چڑہا دو جب چانول گل جائین اور پانی خشک ہو کر اصلی مقدار کا نصف رہ جاے تو دودہ ملا کر آدھ گھنٹہ تک ڈھک کر جوش کرو پھر کسی موٹے کپڑے مین چھان کر خفیف مٹھاس ملاؤ۔ اور جب ٹھنڈا ہو جاے نوش کرو

(۱۶) جو کی جیلی

اجزا۔	جو	نصف چار کی پیالی
	پانی	۳ پاؤ۔

ترکیب۔ جو کو تین پاؤ پانی مین بارہ گھنٹے بھیگنے دو۔ اسکے بعد چولھے پر چڑہا دو جب پانی خشک ہو کر ڈیڑھ پاؤ رہ جاسے تو اوتار کر گرم گرم باریک کپڑے مین چھان لو۔ پھر برف مین رکھدو۔ جیلی جم جائیگی جب کھانا ہو لیمن فروٹ اوپر سے چھڑک لو

(۱۷) چاول کی کھیر

اجزاء۔	چانول (تین گھنٹے تک بھیگے ہوے)	۳ بڑے چمچے
	دودھ	۲ پیالی چار
	خفیف نمک	
	انڈے۔ پھینٹ کر	۲ عدد

ترکیب۔ چاول کسی موٹے کپڑے مین لپیا کر اوس مین پانی اور ذرا سا نمک ڈالکر چولہے پر چڑہا دیا جاے۔ پتیلی کو اچھی طرح ڈھک دینا اور درمیان مین کئی بار ہلا دینا چاہیے۔ مگر چمچہ ہرگز نہ ڈالا جاے۔ اس طرح پکانے سے چانول بھرے رہتے ہین۔ پتیلی اوتارنے سے پیشتر یہ دیکھ لیا جاے کہ اومین کوئی کسی تو نہین رہی۔ اگر پانی کچھ باقی رہ گیا ہو تو چانول لپیا کر گرم گرم دودھ ڈالدیا جاے پھر آگ پر رکھکر پندرہ منٹ تک پکایا جائے اوسکو بعد کسی پیالہ مین نکال کر فوراً اوس مین پھینٹے ہوے انڈے خوب ملا دے جائین اور لیمن فروٹ چھڑک کر یا بالائی اور شکر ملا کر کھایا جاے

(۱۸) ملینس فوڈ نمبر ۱۴ و ۱۵ کی غذاؤن کے ساتھ ہارسی ڈیٹی کے لئے

اجزار	ملینس فوڈ	۴ چمچے
	دودھ	۴ بڑے چمچے
	پانی	۴ بڑے چمچے

ترکیب۔ ملینس فوڈ کو گرم پانی مین ملاؤ۔ پھر دودھ شریک کرکے ایک چمچے سے خوب ہلاؤ

(۱۹) جو کی لپسی

اجزار۔	کھولتا ہوا پانی	ایک بڑی پیالی چار
	جو کٹے ہوے	نصف پیالی چار
	نمک	نصف چمچہ چار

ترکیب۔ ابلتے ہوئے پانی مین جو اور نمک ڈال کر دو گھنٹے تک پکاؤ پھر اوتار کر چھلنی مین چھان لو۔ پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے تین بڑے چمچے بھر لپسی ایک خوراک کے لئے کافی ہوگی۔ ہر خوراک مین ایک کافی مقدار ملینس فوڈ ملے دودھ کو شریک کرکے ذرا پتلا کرلو۔ دو یا تین سال کے بچے کو ہر خوراک مین تین چار چمچے بھر لپسی دی جاوے۔

(۲۰) مسلم جو کی لپسی۔

اجزار۔	کھولتا ہوا پانی	۲ پیالی چار

مسلم جو	نصف پیالی چار
نمک	نصف چمچہ چار

ترکیب۔ گرم پانی مین نمک اور جو ڈال کر چار گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر چھلنی مین خوب چھان لو پندرہ مہینہ کے بچہ کے لئے بمقدار دو تین چار کے چمچے ہر خوراک مین ملینس فوڈ ملا دو اور اسقدر ملاؤ کہ لپسی ذرا پتلی ہو جائے دو تین سال کے بچہ کو تین چار بڑے چمچے بھر لپسی ہر خوراک مین دو۔ نرم کرنے کی غرض سے دودھ اور ملینس فوڈ کی مناسب مقدار شریک کرو۔

(۲۱) نیم برشت انڈے

ترکیب۔ دو انڈون کو پانی مین ڈال کر چولے کے پیچھے رکھ دو۔ تاکہ آٹھ منٹ مین پانی صرف گرم ہو جائے۔ اور ابلنے نہ پائے۔

(۲۲) خشک روٹی۔

ترکیب۔ باسی یا تازہ ڈبل روٹی کے پتلے پتلے ٹکڑے کاٹ کر سینک لئے جائین اس کا خیال رہے کہ جلنے نہ پائین۔

(۲۳) چوزے، حلوان اور بکری کے گوشت کی یخنی۔

ترکیب۔ حلوان کے پاؤن، چوزہ کی ہڈیون اور گوشت کے ٹکڑے کرکے یا سیر بھر بکری کی گردن کے گوشت کو تین پاؤ پانی مین نمک ملا کر دو گھنٹے تک اوبالا جائے۔ اوس کے بعد یخنی چھان لی جائے جب ٹھنڈی ہو جائے تو

بچھ یا صاف جاڈب کے ٹکڑے سے چکنائی اوتار لی جاے - اورجب دی جائے
توگرم کرکے جو، چاول، یا سوئیان اوبال کرگرم یخنی مین ڈال کر دی جاسکتی ہے

(۴۲) گاے کے گوشت کی یخنی

اجزا -	گائے کا گوشت	آدھ پاؤ
	پانی	آدھ پاؤ

ترکیب - چھیچھڑے اور چربی نکال کر گوشت کا باریک قیمہ کر لیا جاے اور اوسکو
ایک چھوٹے پوپام (مرتبان) مین آدھ پاؤ پانی کے ساتھ ڈال دیا جاے - پھر ایک ڈھکنا
ڈھک کر اوپر ایک کاغذ باندھ دیا جاے - اوسکے بعد ایک ڈونگے مین پانی بھر کر
اوس مین پوپام رکھکر چولہے پر چڑھا دیا جائے اور تین گھنٹہ تک پوپام ابلتے ہوے
پانی مین رکھا رہے پھر ایک پیالہ مین یخنی نکال کر اوس مین نمک ملا کر پئین -

بچون اور جوانون کے سادہ مشروبات

(۱) انڈے کی سفیدی اور سوڈا واٹر

اجزا -	انڈے کی سفیدی	۲ عدد
	گلاس سوڈا واٹر	½
	ملینس فوڈ	ذائقہ کے موافق

ترکیب - جہان تک ممکن ہو گرم پانی کی قلیل مقدار مین ملینس فوڈ گھولین اور
انڈون کی سفیدی ملا کر خوب پھینٹ لین اوسکے بعد گلاس مین اونڈیل کر

سوڈا واٹر ملا کر پئین۔

(۲) دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزا۔	دودھ	½ گلاس
	سوڈا واٹر	½ گلاس

ترکیب۔ نصف گلاس دودھ مین نصف گلاس سوڈا واٹر ملا کر پینے سے دودھ جلد ہضم ہوتا ہے۔ سوڈا واٹر سے دودھ کے اجزائے پنیر حباب کی شکل مین علیحدہ علیحدہ ہوجاتے ہین۔ اور اون کی سخت پٹکیان نہین ہونے پاتین۔

(۳) شربت لیمون

اجزا۔	شکر	آدھ پاؤ
	لیمون	یک عدد

ترکیب۔ اوپر کا چھلکا اوتار کر لیمون کا عرق نکالین پھر چھلکے کو ملکر اوس کا عرق نچوڑلین۔ اور شکر ملا کر شربت تیار کرلین ایک بڑا چمچہ شربت ایک گلاس پانی مین گھول کر پئین۔

(۴) شربت نارنگی

اجزا۔	نارنگی	۲ عدد
	لیمون	یک عدد
	کھولتا ہوا پانی	½ پاؤ

شکر ۶ ڈلیان

ترکیب لیموں چھیلکر اوس کا اور نارنگیوں کا عرق ایک جگ میں نچوڑ لیں۔ پھر لیموں کا چھلکا ملکر شکر کے ہمراہ شریک کر لیں۔ اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی ڈالیں

(۵) روٹی کا پانی

اجزار۔	پارچہ ڈبل روٹی	یک
	ٹھنڈا پانی	۱½ پاؤ

ترکیب۔ روٹی کے ٹکڑے خوب سینکر جگ میں رکھدیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی ڈالدیں پھر ایک گھنٹہ کے بعد نکال کر چھان لیں۔ یہ پانی صاف اور زردی مائل ہوگا۔

(۶) چانول کی پیچ

اجزار	چانول	ایک چھٹانک
	پانی	۳ پاؤ
	پوست لیموں	

ترکیب۔ چانول کو دھوکر تین پاؤ تازہ پانی میں تین گھنٹے تک بھیگنے دو اوسکے بعد چولہے پر چڑھا دو۔ اور ایک گھنٹہ کے بعد اوتار کر پیچ پسا لو جب پیچ ٹھنڈی ہو جاسے۔ اوس میں لیموں یا نارنگی کا چھلکا، لونگ یا دارچینی ڈالکر پیچ اسہال میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۷) شربت سیب

اجزار۔ سیب ۶ عدد

شکر بقدر ضرورت

تیز گرم پانی ۳ پاؤ

ترکیب۔ چھ سیبون کے بغیر چھلے باریک باریک ٹکڑے کاٹ کر ایک بڑے جگ مین۔ ڈالدین۔ ساتھ ہی اسکے لیمون کا چھلکا بھی کتر کر ڈالین اور اوپر سے کھولتا ہوا پانی اور پھر مٹھاس ڈالدین جب ٹھنڈا ہو جاسے چھان لین

(۸) جلاٹین اور دودھ

اجزا۔ جلاٹین ¼ اونس

آش جو ½۱ چھٹانک

شکر سفید ¼ چھٹانک

دودھ ۳ چھٹانک

ترکیب۔ ایک جگ مین جلاٹین بسرش ڈالدو۔ دوسرے برتن مین گرم گرم آش جو مین شکر گھول کر بوبام مین انڈیل دو۔ پھر گرم دودھ شریک کر کے چمچے سے خوب چلاؤ اس کا استعمال قے اور دستون کی بیماری مین نہایت مفید ہے۔ ٹھنڈا کر کے دینا زیادہ مناسب۔

(۹) عرق بادام

اجزاء۔	سفوف بادام (مرکب)	½ چھٹانک
	گرم پانی	۳ چھٹانک

ترکیب۔ مرکب سفوفِ بادام جو ہر دوا فروش کے یہان مل جاتا ہے ایک صاف جگ مین نکال کر اوپر سے گرم پانی ڈالدین۔ پانی کھولتا ہوا نہ ہونا چاہیے پندرہ منٹ تک سفوف بھیگا رہے اوسکے بعد ململ کی صافی مین چھان لین۔

اس کا استعمال زکام حلق کی سوزش اور پھیپھڑون کی معمولی شکایت مین مفید ہے

(۱۰) السی کی چاء

اجزاء۔	السی مسلم	½ چھٹانک
	شکر	½ چھٹانک
	لکرس روٹ (ملیٹھی)	⅛ چھٹانک
	ابلتا ہوا پانی	½۱ پاؤ

ترکیب۔ مسلم السی، اور شکر اور "لکرس روٹ" جگ مین ڈال کر ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی اوپر سے ڈالین۔ اور جگ کو چار گھنٹے تک آگ کے قریب رکھین۔ پھر عرق کو ٹھنڈا کرکے چھان لین اور ذائقہ کے لیے چند قطرے عرق لیمون کے شریک کرلین۔

کھانسی اور تمام امراض صدر مین اس سے بہت تسکین ہوتی ہے یہ چاء گرم گرم پینا چاہیے

(۱۱) ملینس فوڈ، دودھ، اور سوڈا واٹر

اجزا:-	دودھ	½ پاؤ
	سوڈا واٹر	پاؤ بھر
	ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ

ترکیب - دودھ مین ملینس فوڈ گھول کر سوڈا واٹر اور برف ڈال کر پئین -

(۱۲) ملینس فوڈ، برف، سوڈا واٹر

ترکیب - ملینس فوڈ ایک بڑے چمچہ کے انداز سے لیکر کسی بڑے گلاس مین ڈالدین اور تھوڑا سا پانی ملا کر پیسی سا کر لین - پھر سوڈا واٹر ڈال کر ملا لین اوپر سے برف ڈال کر پئین -

موسم گرما مین یہ ایک نہایت مفرح شربت ہے اور ایسی حالت مین جب اور کسی غذا کی جانب رغبت نہین ہوتی - یہ غذا بلا تکلف مزہ سے پی جاتی ہے - نیز جب محرقہ اسہالی کی شکایت ہو یا خارجی گرمی کا اثر ہو گیا ہو تو اسکے استعمال نفع ہوگا -

ملینس فوڈ ضعیف المعدہ اشخاص کے لئے

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
دودھ	½ پاؤ
پانی	اتنی مقدار مین ملائین کہ ملینس فوڈ کی لیسی بن جائے

کوکو	ایک چمچہ چاۓ

یہ غذا صبح اور شام دی جاۓ۔

ناطاقت لوگون کے لئے۔

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۱½ پینٹ
تازہ انڈے	۲ عدد (خوب پھینٹ کر)
نمک	براۓ نام

مرضعہ کے لئے

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنی مقدار مین ملانے سے ملینس فوڈ کی لیپسی بن جاۓ
تازہ انڈا	ایک عدد دودھ مین پھینٹ کر

خوراک۔ دن مین تین مرتبہ یا اس سے کچھ زیادہ۔

مریضون کے لئے۔

ملینس فوڈ	ایک بڑا چمچہ
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اتنا کہ ملینس فوڈ کی لیپسی تیار ہو جاۓ

بالائی	۲ بڑے چمچے
انڈا	یک عدد۔ دودھ مین پھینٹ کر

سن رسیدہ اشخاص کے لئے۔

ملینس فوڈ	۲ بڑے چمچے
دودھ	۲ چھٹانک
پانی	اسقدر کہ ملینس فوڈ کی لیپسی بن جاے

تپ محرقہ اسہال اور بچہ کو ہیضہ مین دینے کے لئے۔

ملینس فوڈ	۳ چمچہ چاء
پانی	۱/۲ چھٹانک

ٹھنڈا کر کے بار بار مریض کو دیا جاے۔

ملینس فوڈ کے دیگر فوائد

معمولی لیپسی، ارا روٹ، ساگو دانہ، چاول اور اسی قسم کی اور غذائین جن مین آٹے کا جز ہو ملینس فوڈ ملا کر دینے سے جلد ہضم ہوتی ہین اور زیادہ طاقت بخشتی ہین

اسی طرح کوکو، کافی، اور چاء مین ملینس فوڈ شریک کرنے سے زیادہ نفع ہوتا ہے

مفید ترکیبین

دہی (اندازاً ڈیرھ پاؤ)

ترکیب - ایک تام چینی کے دستہ دار ڈونگہ مین ڈیرھ پاؤ تازہ دودہ ڈالکر ۹۸ یا ۱۰۰ درجہ مقیاس الحرارت تک گرم کرلو - پھر ایک صاف جگ مین نکال کر چھہ پیسہ بھر ضامن (ہندی جامن) خوب ملاکر گرم جگہ رکھ دو - جب دہی خوب جم جائے اوسکو پھینٹ کر باریک صافی مین چھان لو صاف صاف پانی سا جو نکل آئے اوسکو استعمال کیا جائے -

چونہ کا پانی

ترکیب - ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈے جوش کئے ہوئے پانی مین بارہ پیسہ بھر بے بجھا چونہ خوب ملاکر ایک [illegible] پھر احتیاط کے ساتھ صاف پانی نتھار لین اگر پانی ذرا دودھیا رنگ کا ہو تو کسی صاف کپڑے مین چھان لین یا جاذب کام لین - چونہ کے پانی کو کسی بوتل مین اچھی طرح ڈاٹ لگا کر رکھین -

نوٹ - چونہ کا پانی عموماً دوا فروشون کے یہان بھی ملتا ہے

چونہ کا میٹھا پانی

ترکیب - ایک چھٹانک مصری اور آدہی چھٹانک چونہ کو باریک پیس کر ایک بوتل مین بھر دین - اور اوپر سے ڈیڑھ پاؤ کھولتا ہوا پانی ڈالکر خوب ملائین - اس میٹھے چونہ کے پانی کی پندرہ بوندون مین معمولی چونہ کے ایک بڑے چمچے کے برابر

شریک ہوتا ہے۔

آش جو

تین چار کے چمچے بھر مسلم جو لیکر پہلے ٹھنڈے پانی سے، پھر گرم پانی سے دھوکر پانی پھینک دین۔ اوسکے بعد ڈیڑھ پینٹ ۲ (پاؤ چھٹانک اوپر آدھ سیر) پانی ڈال کر جوش کرین۔ جب ڈیڑھ پاؤ پانی رہ جاے تو اوتار کر چھان لین دن بھر کے لیے ایک بار بنا کر نہین رکھنا چاہیے۔ کیونکہ آش جو جلد ترش ہوکر استعمال کے قابل نہین رہتا۔

عام ممنوعات

(۱) بچہ کے منھ مین بغیر صاف ... سے چوسنی جو عموماً گلے مین پڑی رہتی ہے ہرگز نہ دیجاے۔

(۲) ہرگز بچہ کے منھ سے خالی شیشی نہ لگائی جاے۔

(۳) لمبی نلی دار شیشی ہرگز نہ استعمال کیجاے۔

(۴) جب بچہ روے فوراً دودھ نہ دیا جاے تاوقتیکہ بھوک کی کوئی علامت نہ پائی جاے

(۵) اوقات غذا کے درمیان کوئی شے نہ دیجاے، اور حتی الامکان پابندی اوقات کا عادی کیا جاے۔

(۶) بچہ کو جلدی جلدی کھانے پینے سے باز رکھا جاوے کہ آہستہ آہستہ کھانے پینے کی تعلیم دی جاے

(۷) جب تک بچہ کا کوئی دانت نہ نکل آسے کوئی ایسی نشاستہ دار شے نہ شریک کیجائے جس سے گرم دودھ یا پانی گاڑھا ہوجائے کوئی ایسی غذا مثلاً کارن فلاور ارارو ٹ ساگودانہ بسکٹ یا روٹی ہرگز نہ دیجائے۔

(۸) بچہ کو بالائی اوترا ہوا یا دیر تک کھا ہوا دودھ نہ دیا جاے۔

(۹) بچہ کو عرصہ تک محض ایسی غذا نہ دیجای جسمین تازہ کچا دودھ نہ شریک ہو۔

(۱۰) بچہ کو بلا طبیب کی اجازت کے کوئی سفوف بخار یا خواب آور دوا نہ دیجاے

(۱۱) نوجوان اشخاص [illegible] ابھی کوئی شے بچہ کو نہ دیجاسے۔

(۱۲) چاء، کافی، بیر (بیئر [illegible] ب) یا اور کوئی مجرک شے بچہ کو نہ دیجاے

(۱۳) بچہ کو کسی قسم کے پھل ایک سال تک نہ کھلاے جائین البتہ اونکا عرق قلیل مقدار مین دیا جا سکتا ہے اِس امر کی نہایت توجہ کے ساتھ احتیاط رکھی جاے کہ بچہ بیج نہ کھالے یا نگل نہ لے ورنہ احتمال ہے کہ اونکی آنتون کو تکلیف پہونچے اور یہ تکلیف اکثر اوقات خطرناک ہوتی ہے۔ بیجون سے مرض اپنڈیسائٹس پیدا ہوجاتا ہے یعنی اوس چھوٹی سی فاضل آنت مین جو آنتون کی جڑ کے پاس ہوتی ہے ورم ہوجاتا ہے پھر پیپ پڑتی ہے اور خون مین سمیت پیدا ہوجاتی ہے اگرچہ اس مادہ کو ڈاکٹر عمل جراحی سے خارج کردیتے ہین لیکن ہر جگہ ایسے اپریشن (عمل جراحی) کا سامان مہیا نہین ہوتا اور بعض وقت تشخیص مین ہی غلطی ہوجاتی ہے اسلئے احتیاط کی شد ضرورت ہے۔

خاتمۃ الکتاب

وہ تمام تدبیرین جو اس کتاب مین درج ہین عقلی اور مجرب تدابیر ہین اور ہر عقلمند ماں جو اپنے بچون کی صحت و تندرستی چاہتی ہے ضرور ایسی تدابیر پر عمل کرنے کی کوشش کریگی۔ لیکن سب سے اعلیٰ تدبیر روحانی تدبیر ہے یعنے وہ رب العالمین کی جناب مین رجوع کرکے خشوع و خضوع قلب کے ساتھ بچون کی صحت و سلام[illegible] خصوصاً مسلمان عورتون کے لئے تو یہ ایک فرض ہے۔ کہ وہ [illegible] بعد بارگاہ الٰہی مین الحاح و عاجزی سے دعا مانگین اور صحت و تندر[illegible] ساتھ اعمال صالح کی دعا اور خود باری تعالیٰ کے الفاظ مین یہ التجا کرتے رہین۔

رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ ۝